

Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667>
PBN <https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/836364>

Radomska Szkoła Wyższa w Radomiu

Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia

Recreation, tourism, healthy lifestyle

Marek Napierała Red., Walery Zukow Red.

Radom, 2017

Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667>
PBN Poland <https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/836364>

Radomska Szkoła Wyższa w Radomiu

Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia

Recreation, tourism, healthy lifestyle

Marek Napierała Red., Walery Zukow Red.

Radom, 2017

Napierala Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). *Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle*. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667>
PBN Poland <https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/836364>

Reviewers:

prof. dr hab. I. Grygus (Ukraine)
prof. dr hab. S. Iermakov (Ukraine)

The manual is primarily aimed at students of tourism and recreation, physical education and sport, postgraduate students in physical education and professionals specializing in the above-mentioned fields. Prior to the students' task of popularizing physical activity, especially in young children, this can contribute to increased their participation in the movement especially outside of school activities.

The results of a study conducted by students in the field of physical activity, healthy lifestyle. It may be comparable to similar studies.

© The Author(s) 2017.

This monograph is published with Open Access.

Open Access This articles is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.



Attribution — You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work). Noncommercial — You may not use this work for commercial purposes. Share Alike — If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.

Zawartość jest objęta licencją Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0

ISBN 9781387347520

DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667>

PBN Poland <https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/836364>

Radomska Szkoła Wyższa w Radomiu, Polska

ul. 1905 roku 26/28

26-600 Radom

tel: 048 383 66 05

E-mail: med@rsw.edu.pl

220 s. Liczba znaków: 404 000 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 178 x 1 000 znaków (ryczalt) = 178 000 znaków.

Razem: Liczba znaków: 582 000 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 14,55 arkuszy wydawniczych.

Spis treści

| | |
|-------------|---|
| Wstęp | 7 |
|-------------|---|

Surdej Andrzej, Napierała Marek, Zukow Walery. (2017). Rekreacja i turystyka zalewu koronowskiego w opinii mieszkańców miasta Koronowo = Koronowski Lagoon's recreation and tourism in the opinion of the inhabitants of the Koronowo town. [w]: Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 11-22.

Bandoch Jagoda, Napierała Marek, Zukow Walery. (2017). Zdrowy styl życia koszykarzy = Healthy lifestyle players at the basketball. [w]: Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 23-39.

Grochowski Mateusz, Napierała Marek, Zukow Walery. (2017). Motywacje do ćwiczeń w „Centrum Sportów Power Zone” w Bydgoszczy = Motivation for activity in the “Power Zone Sport Center” in Bydgoszcz. [w]: Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 41-57.

Grzelczak Mikołaj, Napierała Marek, Zukow Walery. (2017). Aktywność fizyczna w czasie wolnym uczniów z Technikum Menadżerskiego w Bydgoszczy = Physical activity during leisure students from the Management Techniques in Bydgoszcz. [w]: Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 59-73.

Kurzyńska Angelika, Napierała Marek, Zukow Walery. (2017). Wspinaczka jako forma rekreacji = Climbing as a form of the recreation. [w]: Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 75-90.

Łachacz Martyna, Napierała Marek, Zukow Walery. (2017). Zdrowy styl życia uczniów z Gimnazjum nr 12 i 49 w Bydgoszczy = Healthy lifestyle of the pupils from Gynnazjum no. 12 and 49 in Bydgoszcz. [w]: Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 91-116.

Marciński Robert, Napierała Marek, Zukow Walery. (2017). Tenis ziemny jako rekreacja = Tennis as a recreation. [w]: Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 117-134.

Piekarski Wojciech Jacek, Napierała Marek, Zukow Walery. (2017). Sprawność fizyczna żołnierzy zawodowych Jednostki Wojskowej 2521 w Ustce = Physical efficiency of professional soldiers of the Military Unit 2521 in Ustka. [w]: Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 135-152.

Welnińska Patrycja, Napierała Marek, Zukow Walery. (2017). Aktywność fizyczna słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy = Physical activity of University of the Three Ages students in Bydgoszcz. [w]: Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 153-176.

Lasota Iwona, Napierała Marek, Zukow Walery. (2017). Walory rekreacyjno-turystyczne gminy Koronowo w opinii wczasowiczów z ośrodka wypoczynkowego Polonez w Pieczyskach = Recreational and tourist effects of the community Koronowo in opinion of holiday makers from Polonez resort in Pieczyska. [w]: Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 177-205.

Wstęp

Aktywny sposób spędzania czasu wolnego jest istotnym elementem zdrowego i jakościowo pożądanego życia każdego człowieka. W krajach wysoko rozwiniętych prowadzone systematycznie badania naukowe ukazują poważny problem społeczny, polegający na obniżającym się poziomie aktywności fizycznej ludzi, w tym także dzieci i młodzieży, a co za tym idzie na pogarszającym się stanie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego ludzi w różnym wieku. Niestety dynamiczny rozwój technologii, współczesne urządzenia zastępujące ruch człowieka w życiu prywatnym i zawodowym, powodują i nadal będą powodować negatywny wpływ na zdrowie człowieka.

W Polsce obserwujemy dobrze rozwijającą się gospodarkę turystyczną i rekreacyjną. Powstaje wiele nowych obiektów i instytucji turystycznych tj. ścieżki rowerowe, hotele, hostele, biura turystyczne, ośrodki wypoczynkowe oraz rekreacyjnych tj. hale, fitness kluby, pływalnie, kręgielnie, wielofunkcyjne ośrodki rekreacyjne, trasy narciarskie itd. Kształcimy ogromną liczbę specjalistów turystyki i rekreacji, zarówno w uczelniach publicznych (akademie wychowania fizycznego, uniwersytety, uczelnie ekonomiczne i rolnicze), jak i w uczelniach niepublicznych (ponad 100 uczelni w Polsce kształci na kierunku turystyka i rekreacja). Wydawać się może, że sytuacja i warunki są w Polsce już wystarczające i zadowalające aby społeczeństwo było aktywniejsze rekreacyjnie i wypoczynkowo-turystycznie. Niestety tak nie jest. Według wielu znakomitych badaczy tylko od 7 do 10 % Polaków dorosłych jest systematycznie aktywna fizycznie. Wyraźnie spada zainteresowanie ruchem wśród dzieci i młodzieży. Gdzie tkwi więc problem?

Związki aktywności ruchowej z higieną życia człowieka mają swoją długą historię, sięgającą prairów naszej cywilizacji.

Współczesna polska koncepcja kultury fizycznej łączy się nierozzerwalnie z powszechną higienizacją życia, zdrowiem, sprawnością, czy urodą. Odpowiednio dobrana i kontrolowana rekreacyjna aktywność ruchowa przynosi typowe efekty treningowe, obejmujące cały organizm.

W ciągu ostatnich lat coraz większe zainteresowanie budzi możliwość wykorzystania różnych form aktywności ruchowej jako czynnika wpływającego na stan psychoemocjonalny człowieka. Jest to zrozumiałe wobec gwałtownego wzrostu liczby ludzi dotkniętych dolegliwościami różnego typu, a jeszcze częściej zakłóceniami w sferze życia emocjonalnego, nie znajdującymi dotychczas miejsca w klasyfikacji zaburzeń czynności neuropsychicznych.

Podręcznik jest przede wszystkim kierowany do studentów turystyki i rekreacji, wychowania fizycznego i sportu, studentów studiów podyplomowych z zakresu wychowania fizycznego oraz do specjalistów zajmujących się wyżej wymienionymi dziedzinami. Przed studentami stoi zadanie spopularyzowania aktywności fizycznej,

zwłaszcza u dzieci najmłodszych, co może przyczynić się do zwiększonego ich udziału w ruchu zwłaszcza poza zajęciami szkolnymi.

W podręczniku zestawiono wyniki badań przeprowadzonych przez studentów z zakresu aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia. Mogą one stanowić materiał porównawczy do podobnych badań.

Surdej Andrzej, Napierała Marek, Żukow Walery. (2017). Rekreacja i turystyka Zalewu Koronowskiego w opinii mieszkańców miasta Koronowo = Koronowski Lagoon's recreation and tourism in the opinion of the inhabitants of the Koronowo town. [w]: Napierała Marek Red., Żukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 11-22.

REKREACJA I TURYSTYKA ZALEWU KORONOWSKIEGO W OPINII MIESZKAŃCÓW MIASTA KORONOWO

KORONOWSKI LAGOON'S RECREATION AND TOURISM IN THE OPINION OF THE INHABITANTS OF THE KORONOWO TOWN

Andrzej Surdej¹, Marek Napierała¹, Walery Żukow²

¹Instytut Kultury Fizycznej, Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska

²Katedra Gospodarki Przestrzennej i Turyzmu, Wydział Nauk o Ziemi, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska

Liczba znaków: 22 760 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 13 x 1 000 znaków (ryczalt) = 13 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 35 760 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 0,894 arkuszy wydawniczych.

Słowa kluczowe: turystyka, rekreacja, Zalew Koronowski

Key words: tourism, recreation, Koronowski Lagoon

Streszczenie

Celem było ukazanie, w jakim stopniu dorośli mieszkańcy miasta i gminy Koronowo korzystali w okresie letnim z oferty rekreacyjnej własnego regionu.

Ankiety przeprowadzono wśród 120 dorosłych mieszkańców miasta i gminy Koronowo - kobiet i mężczyzn w wieku od 30 do 55 lat. Badania dotyczyły okresu między 1 maja a 30 września 2010 roku.

Przeprowadzone badania pozwalają wysunąć wniosek, że dorośli mieszkańcy miasta i gminy Koronowo w niewielkim stopniu korzystali z oferty rekreacyjnej własnego regionu. Miejscowe władze powinny zmienić swe podejście do turystyki i rekreacji i śmiej się propagować walory Zalewu Koronowskiego.

Abstract

The aim was to show the extent to which the adults of the town and the municipality of Koronowo used the recreational area of their own region during the summer.

The questionnaire was conducted among 120 adult inhabitants of the town and the municipality Koronowo - women and men aged 30-55. The study covered the period between May 1 and September 30, 2010.

The conducted research allows to conclude that the adults of the town and the municipality of Koronowo used a small part of the recreational offer of their own region. Local authorities should change their approach to tourism and recreation and boldly promote the values of the Koronowski Lagoon.

Wstęp

Zalew Koronowski jest rezultatem przegrodzenia rzeki Brdy. Dzięki temu przedsięwzięciu powstał jeden z najbardziej zróżnicowanych zbiorników zaporowych w Polsce. Składa się z kilku jezior różnej wielkości i głębokości. Twórcą koncepcji oraz wstępnego projektu budowy stopnia wodnego na Brdzie był profesor Karol Pomianowski, którego zasługi dla miasta i gminy Koronowo upamiętniono, nazywając jego imieniem jedną

z ważniejszych ulic w mieście (www.zalewkoronowski.pl). Na przełomie roku 1928/1929 profesor Pomianowski wykonał dla Pomorskiej Elektrowni Krajowej „Gródek” projekt zakładu wodnego na Wdzie i wtedy też podjął się zaprojektowania stopnia wodnego na rzece Brdzie w okolicy Koronowa (<http://jeziora.wprost.pl>).

W 2006 roku Tygodnik „Wprost” sklasyfikował Zalew Koronowski na 7 miejscu w rankingu atrakcyjności polskich jezior. Oceniano wówczas 60 polskich akwenów. Wysokie miejsce, na jakim znalazł się Zalew Koronowski, wynika z faktu, że zbiornik oraz jego okolice to z pewnością niezwykle atrakcyjne miejsca dla osób uprawiających turystykę pieszą, rowerową, a przede wszystkim wodną. To również raj dla wędkarzy, myśliwych, ornitologów, ichtologów, fotografów czy grzybiarzy. Na atrakcyjność tego terenu wpływa głównie rzeźba doliny Brdy złożona z rynien jeziornych, będących pozostałością po wytopieniu się brył lodu, a ponadto otoczenie zbiornika przez liczne, zwarte kompleksy leśne. Zalew Koronowski często zwany „małymi Mazurami” to doskonałe miejsce wypoczynku dla żeglarzy. Są tu liczne stacje, a regaty są stałym punktem w grafiku imprez wodnych. Isząc o walorach rekreacyjnych Zalewu Koronowskiego, nie można zapominać, że leży on na jednym z najpopularniejszych w Polsce szlaków spływów kajakowych – szlaku Brdy, którym trzykrotnie spływał Karol Wojtyła. Od początku ubiegłego wieku (dokładnie od 1928 roku) na Brdzie organizowane są międzynarodowe spływy kajakowe, a w 1965 roku zorganizowano pierwszy międzynarodowy spływ zimowy. Kajakarze na wodach Zalewu Koronowskiego to częsty widok.

Dla osób uprawiających turystykę pieszą wytyczono nad Zalewem Koronowskim i w jego sąsiedztwie kilka oznakowanych, niezwykle atrakcyjnych, pieszych szlaków turystycznych (Bykowski 2010). Wiele propozycji pieszych tras wycieczkowych znajdują się w licznych folderach i przewodnikach turystycznych. Na przykład Janusz Umiński w swoim przewodniku (Umiński 1989) proponuje spędzić nad Zalewem Koronowskim 7 dni i podaje dokładne opisy tras wycieczkowych, jakie można wtedy odbyć. Wykorzystuje on oczywiście istniejące szlaki znakowane lub ich fragmenty.

Wszystkie opisane piesze szlaki turystyczne znajdujące się w okolicach Zalewu Koronowskiego można oczywiście bez większych przeszkód pokonać także rowerem górskim. Osoby, które lubią spędzać rekreacyjnie czas na rowerze, mają również taką możliwość. W okolicach zbiornika koronowskiego przebiega na przykład regionalny szlak rowerowy BY-6001n (niebieski). Liczy on 167 km długości i prowadzi z Bydgoszczy do Chojnic, m. in. przez Samociążek, Koronowo, Wilcze Gardło, Nowy Jasiniec, Serock. W sąsiedztwie Zalewu Koronowskiego prowadzi również międzynarodowa trasa rowerowa EuroRoute R-1, która rozpoczyna się w Calais we Francji i biegnie przez Polskę do krajów nadbałtyckich.

Warto też dodać, że w sąsiedztwie Zalewu Koronowskiego, na terenie Gminy Koronowo powstało prawie 10 km ścieżek rowerowych: z Samociążka do Koronowa, z Koronowa do Pieczysk, wzdłuż drogi Wtelno-Gościeradz oraz drogi Tryszczyn-Wtelno. Daje to duże możliwości osobom, które lubią rekreacyjnie spędzać czas na rowerze.

Nie trudno zgodzić się ze stwierdzeniem, że Zalew Koronowski to prawdziwy raj dla wędkarzy. W wodach zalewu można złowić niemal każdą rybę. W labiryncie zatok i jezior pojawiają się sandacze, okonie czy szczupaki. W licznych trzcinach dość łatwo o karasie i liny. Można też spotkać wzdręgi a czasem karpie.

U ujścia Brdy regularnie pojawiają się lipienie i pstrągi, które we wpływających do zalewu rzeczkach i strumieniach odbywają tarło. Fauna i flora z pewnością urozmaicają rekreacyjne spędzanie czasu wolnego nad Zalewem Koronowskim. Okolice Koronowa to przede wszystkim niezwykle bogaty i różnorodny świat ptaków. Ich występowanie zależne jest w dużej mierze od pory roku, w jakiej odwiedzamy dane miejsce. . Zimą przy moście na Szosie Kotomierskiej w Tuszynach i w Samociążku przy wylocie kanału, a także w

Koronowie, w okolicy młynów można spotkać łabędzia niemego. W miejscach odsłoniętych nieco od lodu łatwo dostrzec z bliska kaczki krzyżówki, czaple siwe, zimorodki, a także łabędzie krzykliwe. Da się wypatrzyć także perkozy i kurki wodne. Z nastaniem wiosny pojawiają się nurogęsi i gągoły, a także duże stada czernic, świstunów, głowienek, pojedyncze płaskonosy, cyraneczki cyranki i krakwy. Zwiastunem wiosny jest też perkoz dwuczuby oraz łyska i trzciniak. Do ptaków mniej licznych należy błotniak stawowy, którego można obserwować w rejonie Pieczysk i perkoz rdzawoszyi. Czasem można wypatrzyć orła bielika i małego zimorodka. Dość często widoczne są jaskółki brzegówki. Podczas swoich wędrówek okolice zalewu odwiedza czasami sieweczka rzeczna i kuliczek piskliwy. Natomiast mewy śmieszki i rybitwy zwyczajne są stałymi mieszkańcami zalewu. Niekiedy można wypatrzyć też mewę pospolitą i mewę srebrzystą. Do najbardziej znanych żeglarzom i wędkarzom ptaków należą czaple siwe i kormorany. Latem na obszarze głównego basenu zbiornika gnieździ się bąk i rybitwa czarna. Z ptaków drapieżnych można spotkać wędrujące rybołowy oraz kanie czarne i rude, a ponadto jastrzębie i krogulce. Królem nocy jest zaś największa nasza sowa – puchacz oraz mniejsze sowy uszatki. W zalewie lub jego okolicach można też spotkać innych nieskrzydlatych jego mieszkańców: wydrę, piżmaka, karczownika ziemnowodnego lub bobra. Uzupełnieniem świata zwierzęcego są jelenie, sarny, dziki oraz zające. Uzupełnieniem świata zwierząt jest niezwykle świat roślin. Zbiornik otaczają zwarte kompleksy leśne z przewagą sosny, rosnącej na tych terenach od ponad 200 lat. Największy obszar zajmuje bór świeży, składający się głównie z sosny z domieszką brzozy brodawkowej. Fragmentarycznie na tych terenach występuje też dąb bezszypułkowy. Niezwykłym skupiskiem roślin jest park „Grabina” (Chełminiak, Jakubowski 2009). Niezwykle atrakcyjne pod względem turystycznym, a co za tym idzie i rekreacyjnym jest też samo miasto Koronowo. Miasto, w pobliżu którego w październiku 1410 roku stoczono jedną z najśłynniejszych bitew wojny polsko-krzyżackiej, zawdzięcza swe istnienie i nazwę cystersom. To oni, przenosząc swą siedzibę z Byszewy, dali podstawę jego powstania. W Koronowie znajduje się wiele ciekawych miejsc i zabytków. Spośród nich należy wymienić: zespół poklasztorny cysterski, kościół św. Andrzeja, ratusz miejski, Diabelski Młyn, most kolejki wąskotorowej, synagogę, cmentarz żydowski czy cały średniowieczny układ urbanistyczny (Myk 2003).

Rozwojowi rekreacji nad Zalewem Koronowskim sprzyjają też liczne, organizowane co roku imprezy i uroczystości, choćby regaty żeglarskie, festiwale piosenek żeglarskich i kapel podwórkowych, pikniki rodzinne czy cieszące się dużym zainteresowaniem arie operowe „Lato, Pieczyska i śpiew”, a przede wszystkim festyn cysterski z inscenizacją bitwy pod Koronowem (www.koronowo.pl).

Cel badań

Cel badań to wykazanie, w jakim stopniu dorośli mieszkańcy miasta i gminy Koronowo korzystali w okresie letnim z oferty rekreacyjnej własnego regionu.

Celami szczegółowymi było znalezienie odpowiedzi na następujące pytania:

1. Z jakich oznakowanych pieszych szlaków turystycznych oraz ścieżek rowerowych biegnących w sąsiedztwie Zalewu Koronowskiego najczęściej korzystali mieszkańcy miasta i gminy Koronowo?
2. Jak często i w jakim zakresie mieszkańcy miasta i gminy Koronowo korzystali z akwenów Zalewu Koronowskiego?
3. Z usług których ośrodków wypoczynkowych działających nad Zalewem Koronowskim korzystali mieszkańcy miasta i gminy Koronowo?
4. W jakich imprezach rekreacyjnych brali udział mieszkańcy miasta i gminy Koronowo?

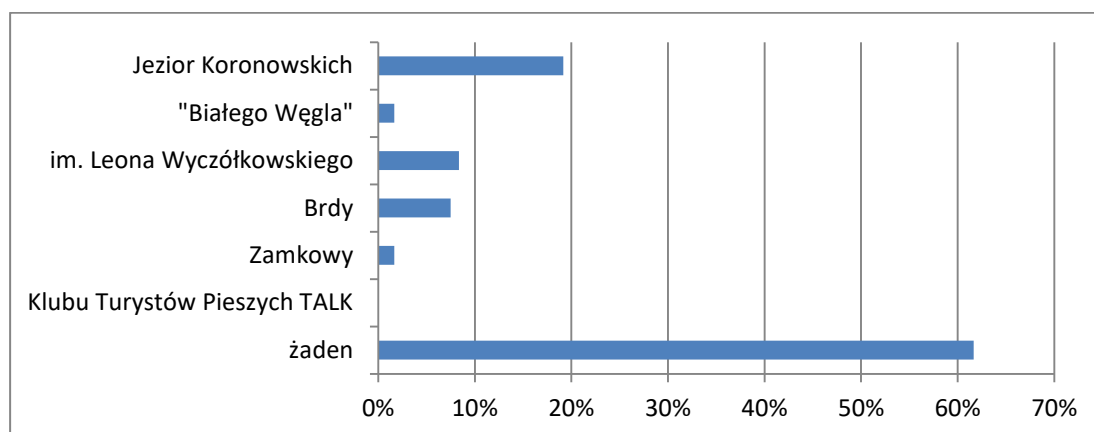
5. Które zabytki swojego regionu odwiedzili mieszkańcy miasta i gminy Koronowo w celach rekreacyjnych?

Metody badawcze i zakres badań

W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem narzędzia w postaci ankiety. Kwestionariusz był wręczany osobiście, a potem osobiście odbierany. Zastosowano trzy rodzaje pytań: zamknięte, półotwarte i otwarte. Wszystkie pytania dotyczyły walorów rekreacyjnych Zalewu Koronowskiego. Ankieta przeprowadzona wśród 120 dorosłych mieszkańców miasta i gminy Koronowo - kobiet i mężczyzn w wieku od 30 do 55 lat. Zastosowano celowy dobór próby, bez uwzględnienia innych niż wiek kryteriów (Łobocki 2006). Badania dotyczyły okresu między 1 maja a 30 września 2010 roku.

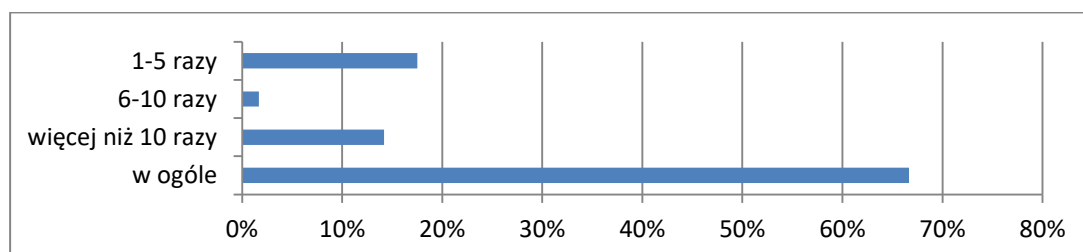
Analiza wyników badań

Mieszkańcy miasta i gminy Koronowo między rzadko wędrowali oznakowanymi pieszymi szlakami turystycznymi biegnącymi w sąsiedztwie Zalewu Koronowskiego.



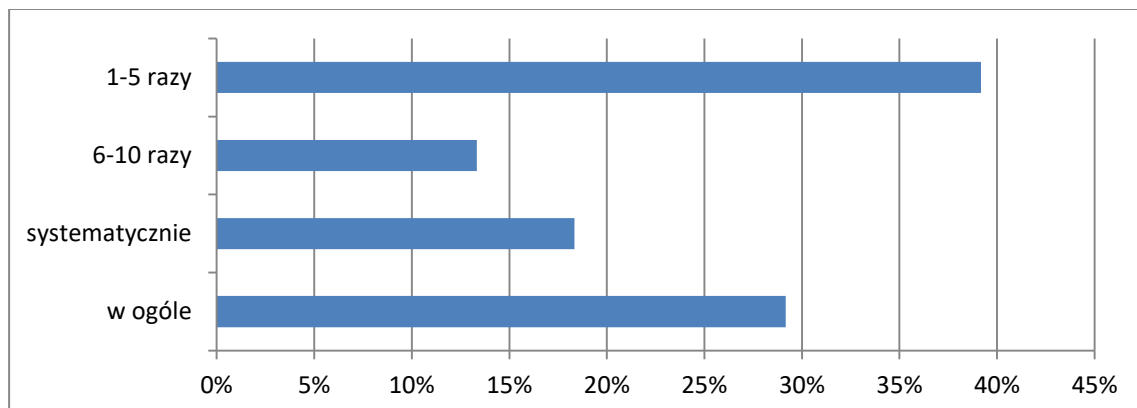
Ryc. 1. Wędrowki mieszkańców miasta i gminy Koronowo oznakowanymi pieszymi szlakami turystycznymi biegnącymi w sąsiedztwie Zalewu Koronowskiego
(Źródło: opracowania własne – dotyczy wszystkich rycin)

Ponad 60% ankietowanych we wskazanym czasie w ogóle nie chodziło oznakowanymi szlakami. Z uczęszczanych szlaków najczęściej wskazywany był Szlak Jezior Koronowskich, ale wędrowało nim niecałe 20% biorących udział w ankiecie. Szlakiem Klubu Turystów Pieszyc TALK nie spacerował żaden z ankietowanych mieszkańców miasta i gminy Koronowo. Pozostałymi oznakowanymi szlakami („Białego Węgla”, Szlakiem im. Leona Wyczółkowskiego, Szlakiem Brdy, Szlakiem Zamkowym) chodziło niecałe 10% badanych.



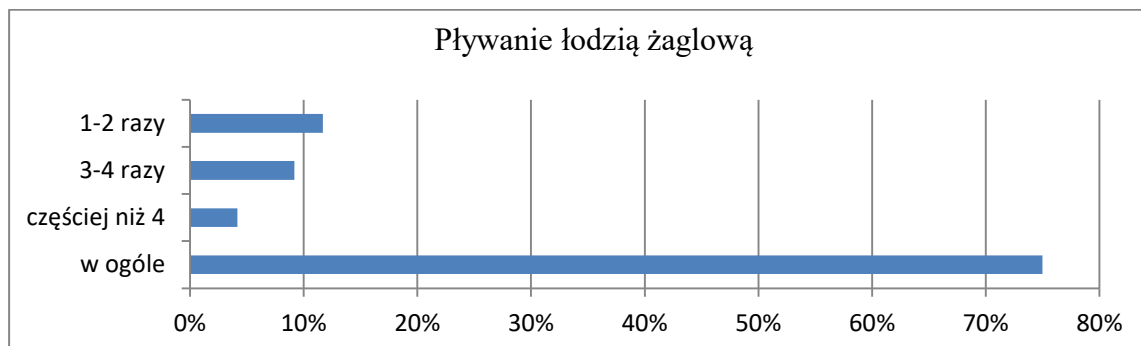
Ryc. 2. Korzystanie przez mieszkańców miasta i gminy Koronowo ze ścieżek rowerowych przebiegających w okolicach Zalewu Koronowskiego

Z deklaracji ankietowanych wynika, że mieszkańcy miasta i gminy Koronowo rzadko jeździli ścieżkami rowerowymi przebiegającymi w okolicach Zalewu Koronowskiego. Niecałe 20% ankietowanych korzystało ze ścieżek rowerowych mniej więcej raz na miesiąc, a tylko 14% badanych pojawiało się na nich w miarę systematycznie. Blisko 70% ankietowanych w ogóle nie korzystało ze ścieżek rowerowych.



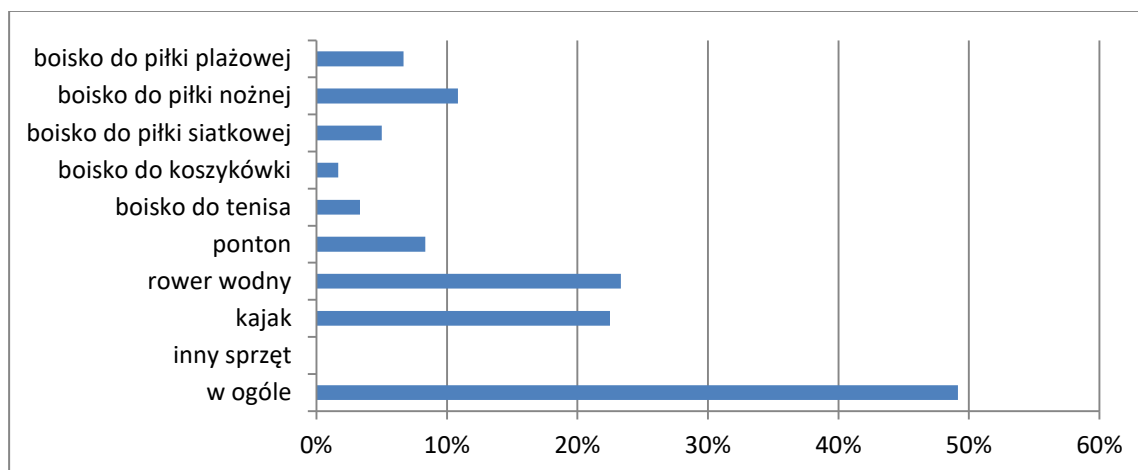
Ryc. 3. Korzystanie przez mieszkańców miasta i gminy Koronowo z kąpielisk znajdujących się nad Zalewem Koronowskim

Mieszkańcy miasta i gminy Koronowo dość często korzystali z kąpielisk znajdujących się nad Zalewem Koronowskim. Blisko 20% ankietowanych robiło to systematycznie, prawie 40% badanych pojawiało się na nich 1-2 razy w miesiącu, a około 15% 2-3 razy w miesiącu. Choć był też spory procent ankietowanych (prawie 30%), którzy w ogóle nie skorzystali z kąpielisk.



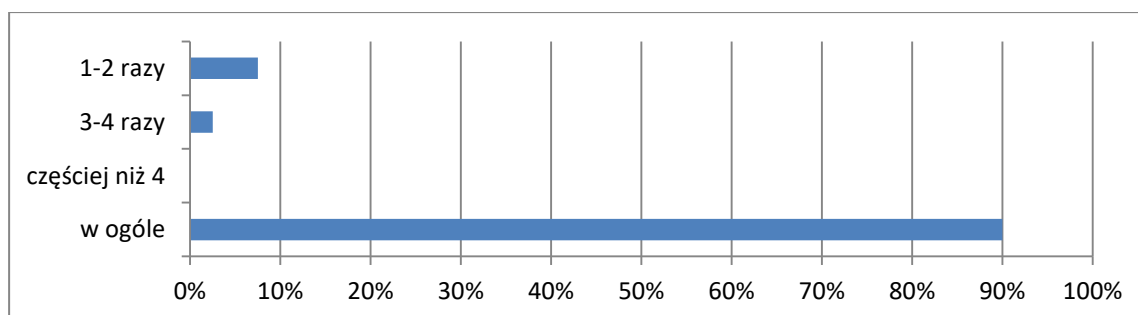
Ryc. 4. Jak często mieszkańcy miasta i gminy Koronowo pływali łodzią żaglową po wodach Zalewu Koronowskiego?

Ankietowani bardzo rzadko pływali łodziami żaglowymi po wodach Zalewu Koronowskiego: 75% ankietowanych ani razu nie odbyło tego typu rejsu. Trochę ponad 10% ankietowanych pływało żaglówką 1-2 razy, a niecałe 10% 3-4 razy. Ponad 4% badanych pływało żaglówką częściej niż 4 razy.



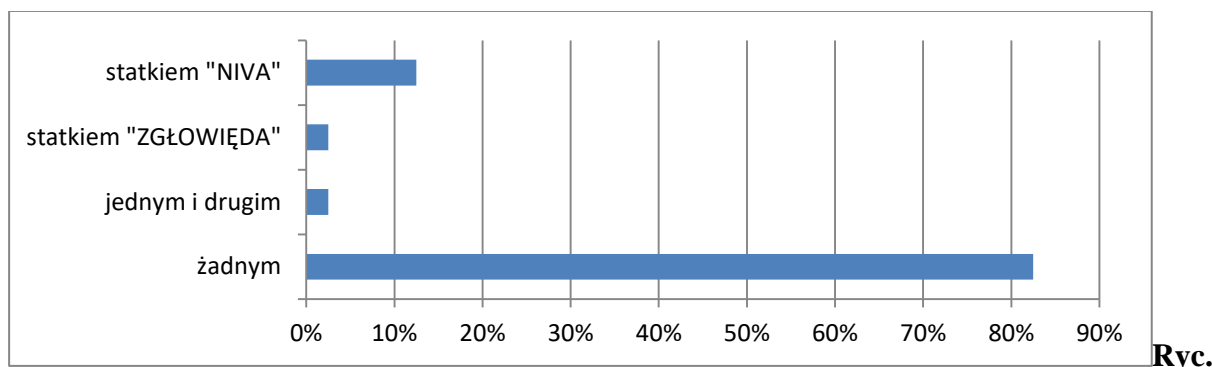
Ryc. 5. Z jakiego sprzętu sportowo-turystycznego lub urządzeń korzystali mieszkańcy miasta i gminy Koronowo nad Zalewem Koronowskim?

Prawie 50% ankietowanych w ogóle nie korzystało w sezonie ze sprzętu sportowo-turystycznego lub urządzeń oferowanych przez ośrodki wypoczynkowe znajdujące się nad Zalewem Koronowskim. Najczęściej wypożyczanym sprzętem był rower wodny i kajak. Natomiast spośród uwzględnionych w ankiecie boisk sportowych badani najczęściej zaznaczali boisko do piłki nożnej, ale było to niewiele ponad 10% wskazań.



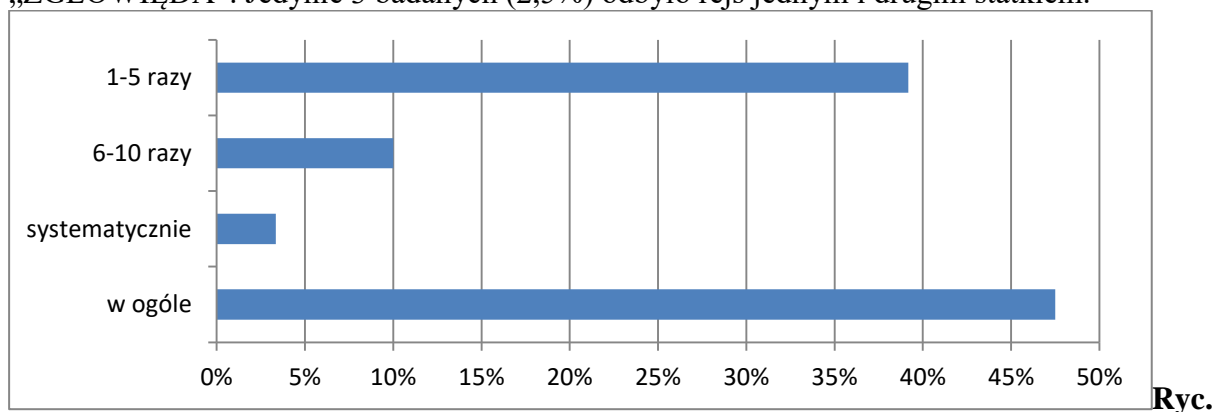
Ryc. 6. Jak często mieszkańcy miasta i gminy Koronowo brali udział w spływach kajakowych odbywających się wodami Zalewu Koronowskiego?

W ogóle nie brało udziału w spływach kajakowych odbywających się wodami Zalewu Koronowskiego 90% ankietowanych. Zaledwie 7,5% brało udział 1-2 razy w tego typu przygodzie, a 2,5% badanych 3-4 razy. Żaden z ankietowanych nie spływał wodami Zalewu Koronowskiego częściej niż 4 razy.



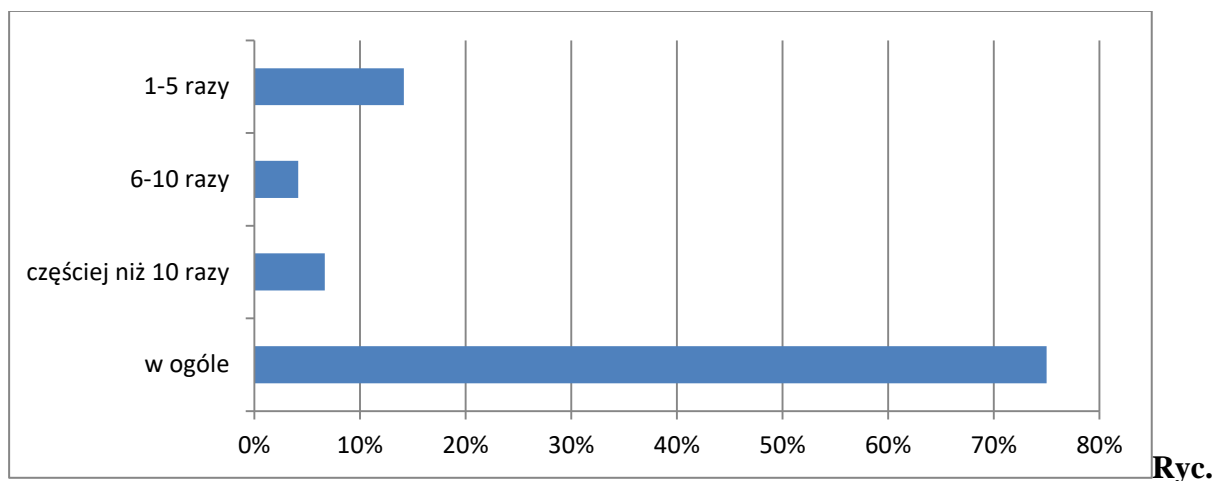
Ryc. 7. Rejsy mieszkańców miasta i gminy Koronowo po wodach Zalewu Koronowskiego statkami pasażerskimi „NIVA” i „ZGŁOWIĘDA”

Mieszkańcy miasta i gminy Koronowo bardzo rzadko pływali statkami pasażerskimi po wodach Zalewu Koronowskiego. Ponad 80% ankietowanych ani razu nie odbyło tego typu rejsu. 12,5% ankietowanych pływało statkiem „NIVA”, a zaledwie 2,5% statkiem „ZGŁOWIĘDA”. Jedynie 3 badanych (2,5%) odbyło rejs jednym i drugim statkiem.



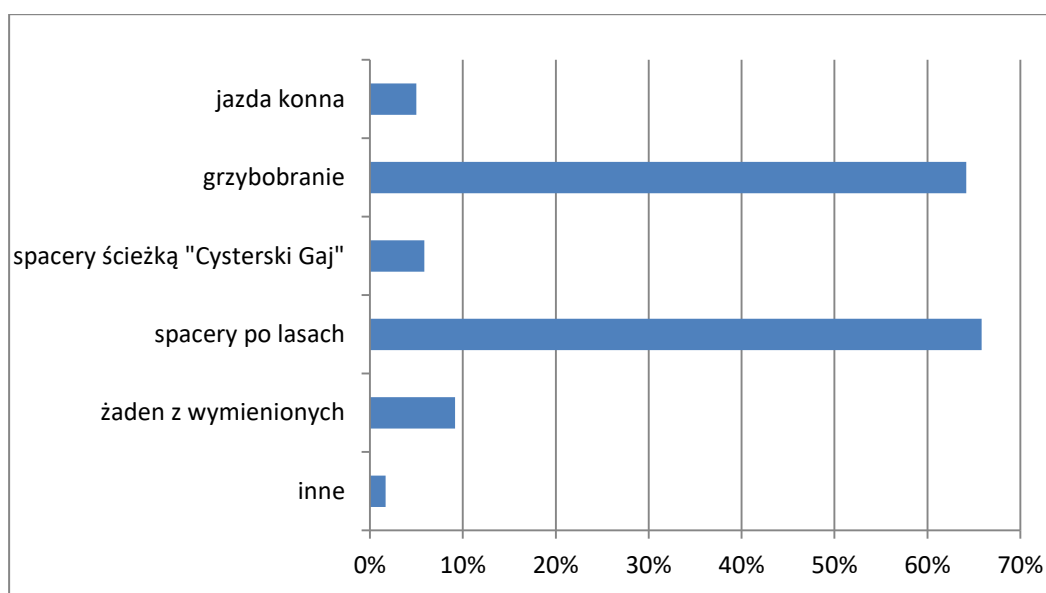
Ryc. 8. Korzystanie przez mieszkańców miasta i gminy Koronowo z promu samochodowego w Sokole-Kuźnicy w celach rekreacyjnych

Prawie 50% spośród ankietowanych mieszkańców miasta i gminy Koronowo w ogóle nie korzystało z promu samochodowego w Sokole-Kuźnicy w celach rekreacyjnych. Prawie 40% badanych korzystało z niego do 5 razy, czyli średnio raz w miesiącu, a 10% od 6 do 10 razy, czyli średnio 2 razy w miesiącu. Zaledwie 4 ankietowanych (3,34%) korzystało z niego systematycznie.



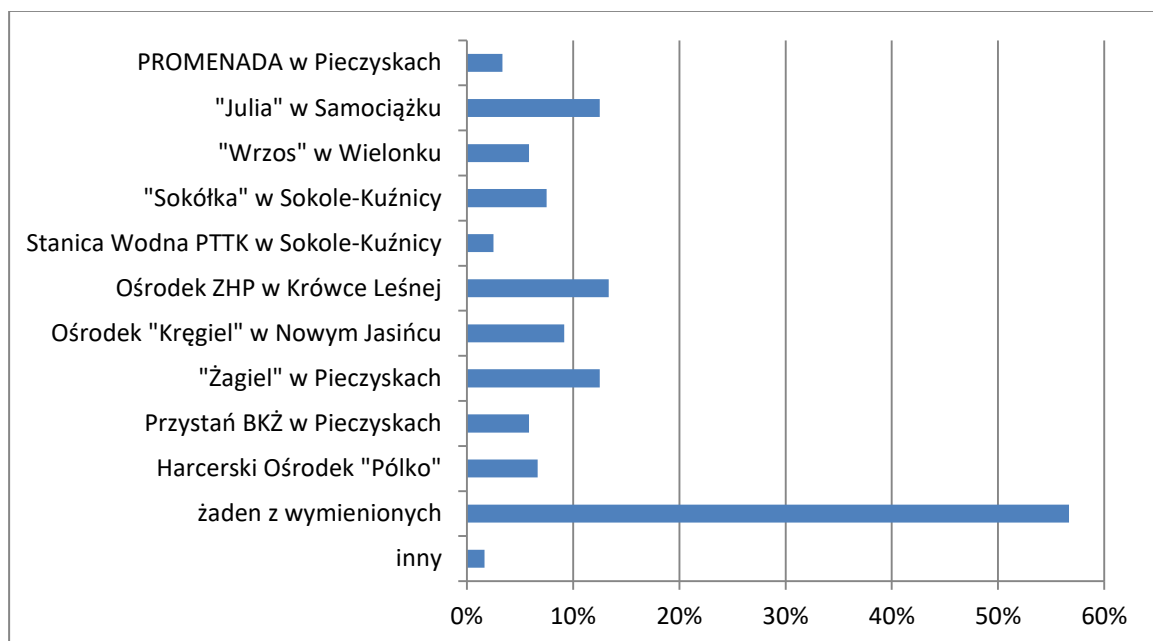
Ryc. 9. Jak często mieszkańcy miasta i gminy Koronowo łowili ryby w wodach Zalewu Koronowskiego?

Spśród ankietowanych mieszkańców miasta i gminy Koronowo wynika, że 75% w ogóle nie łowiło ryb w wodach Zalewu Koronowskiego, nieco ponad 14% robiło to nie więcej niż 5 razy, a ponad 4% nie więcej niż 10 razy. Zaledwie około 7% ankietowanych robiło to w miarę systematycznie.



Ryc. 10. Inne sposoby rekreacyjnego spędzania wolnego czasu przez mieszkańców miasta i gminy Koronowo nad Zalewem Koronowskim

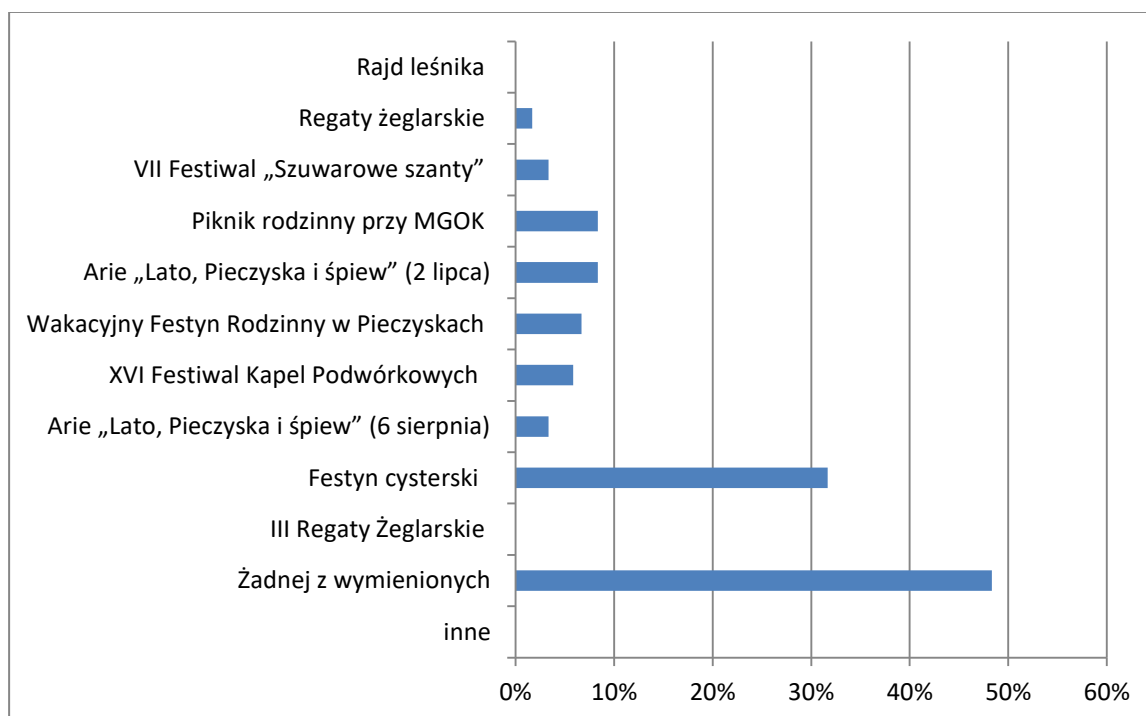
Ankietowani mieszkańcy miasta i gminy Koronowo dość często spacerują w celach rekreacyjnych po lasach rozciągających się wokół Zalewu Koronowskiego (prawie 66%), a także chętnie wybierają się do nich na grzyby (prawie 65% badanych). Rzadko korzystają z możliwości odbycia jazdy konnej (5%), a niewielu z nich spacerowało ścieżką dydaktyczną „Cysterski Gaj” (niecałe 6%).



Ryc.

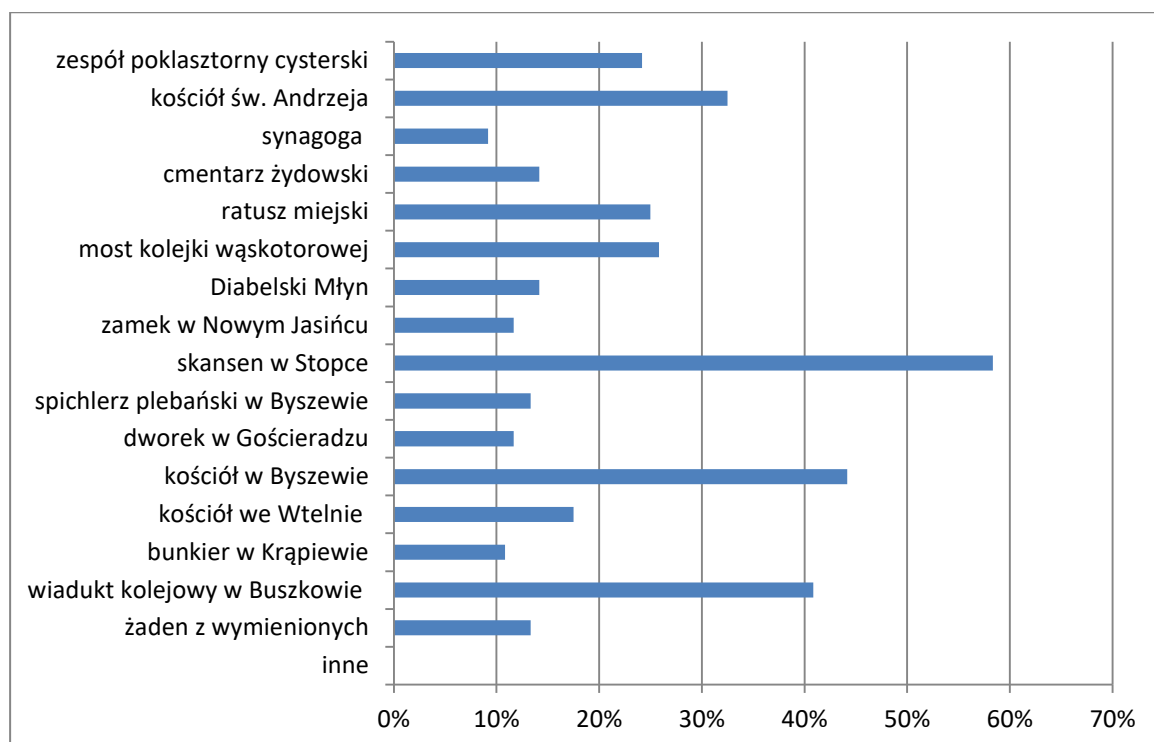
Ryc. 11. Korzystanie przez mieszkańców miasta i gminy Koronowo z usług ośrodków wypoczynkowych działających nad Zalewem Koronowskim

Blisko 60% spośród ankietowanych mieszkańców miasta i gminy Koronowo nie skorzystało z usług żadnego z ośrodków wypoczynkowych działających nad Zalewem Koronowskim. Najwięcej, ale tylko 16 badanych (nieco ponad 13%), wskazało Ośrodek Wypoczynkowy ZHP w Krówce Leśnej. Z częściej odwiedzanych ośrodków należy jeszcze wymienić Ośrodek Wypoczynkowy „Julia” w Samociążku (12,5%), Wojskowy Dom Wypoczynkowy „Żagiel” w Pieczyskach (12,5 %) oraz Ośrodek Wczasowy „Kręgiel” w Nowym Jasińcu (prawie 10%).



Ryc. 12. Udział mieszkańców miasta i gminy Koronowo w imprezach odbywających się nad Zalewem Koronowskim

Nie wzięło udziału w żadnej z imprez odbywających się nad Zalewem Koronowskim blisko 50% ankietowanych mieszkańców miasta i gminy Koronowo. Najczęściej badani brali udział w Festynie Cysterskim z inscenizacją bitwy pod Koronowem (prawie 32%). 10 ankietowanych (8,34%) wzięło udział w Pikniku rodzinnym przy MGOK oraz w imprezie pod nazwą Arie operowe nad Zalewem Koronowskim „Lato, Pieczyska i śpiew”, która odbyła się 2 lipca. W podobnej imprezie, 6 sierpnia, wzięło udział już tylko 4 badanych (3,34%). Spośród wymienionych w ankiecie imprez ankietowani nie wskazali ani razu Rajdu leśnika ani III Regat Żeglarskich o Puchar Burmistrza Koronowa.



Ryc. 13. Odwiedzanie przez mieszkańców miasta i gminy Koronowo zabytków znajdujących się w okolicach Zalewu Koronowskiego

Większość (prawie 90%) ankietowanych mieszkańców miasta i gminy Koronowo odwiedziła w celach rekreacyjnych zabytki znajdujące się w okolicach Zalewu Koronowskiego. Najczęściej badani odwiedzali skansen w Stopce (58,34%), kościół w Byszewie (44,17%) oraz wiadukt kolejowy w Buszkowie (40,84%). Dość często bywali też w kościele pw. św. Andrzeja (32,5%), na moście kolejki wąskotorowej (25,84%). Odwiedzali również chętnie zespół poklasztorny cysterski (24,17%) oraz kościół we Wtelnie (17,5%).

Ankietowani mieli również zaproponować zmiany, które, ich zdaniem, mogą doprowadzić do podniesienia atrakcyjności Zalewu Koronowskiego w zakresie rozwoju rekreacji. Swoje propozycje podało 46 ankietowanych (blisko 40% badanych). Mieszkańcy miasta i gminy Koronowo w swoich wypowiedziach przede wszystkim zgodnie stwierdzili, że władze gminy powinny bardziej promować region w mediach, głównie prasie i Internecie. Często dzieje się bowiem tak, że do mieszkańców, zwłaszcza wsi, nie docierają informacje o imprezach organizowanych nad Zalewem Koronowskim. Zakrojona na szeroką skalę akcja reklamowo-informacyjna jest niezbędna, aby ludzie mogli w pełni korzystać z tego, że są mieszkańcami tak wyjątkowego pod względem przyrodniczo-turystycznym regionu. Respondenci zwrócili też uwagę na konieczność poprawy lokalnej infrastruktury (budowa

chodników, dróg dojazdowych, ścieżek rowerowych, placów zabaw, pomostów, pól namiotowych, muszli koncertowych, hoteli, kawiarni, basenów) oraz na to, aby bardziej zadbać o czystość otoczenia i wody w samym zalewie. Zbyt mało, zdaniem ankietowanych, nad wodami Zalewu Koronowskiego jest kąpielisk strzeżonych, a zwłaszcza tych z wydzielonymi miejscami dla najmłodszych. Pojawiły się też pojedyncze, konkretne propozycje: uruchomienia kolejki wąskotorowej, lepszego zagospodarowania turystycznego Grabiny, odbudowy przystani kajakowej. Zdaniem ankietowanych zbyt mało jest też imprez dla najmłodszych mieszkańców miasta i gminy. Należy zmienić również politykę wędkarską prowadzoną przez gminę. Wody zalewu powinny podlegać pod PZW.

Posumowanie i wnioski

Ponad 60% ankietowanych we wskazanym czasie nie chodziło oznakowanymi szlakami turystycznymi, a blisko 70% respondentów w ogóle nie korzystało ze ścieżek rowerowych przebiegających w sąsiedztwie zalewu. 75% pytanych ani razu nie odbyło też rejsu łodzią żaglową, a 80% ani razu nie płynęło statkiem pasażerskim. Prawie 50% spośród ankietowanych nie korzystało w celach rekreacyjnych z promu samochodowego w Sokole-Kuźnicy. 90% badanych nie brało udziału w spływach kajakowych odbywających się wodami Zalewu Koronowskiego. Z badań wynika również, że prawie 50% ankietowanych nie korzystało w sezonie ze sprzętu sportowo-turystycznego czy urządzeń oferowanych przez ośrodki wypoczynkowe znajdujące się nad Zalewem Koronowskim. Badani często wypożyczali jedynie rower wodny i kajak. Z usług ośrodków wypoczynkowych działających nad Zalewem Koronowskim skorzystało jedynie 40% badanych mieszkańców regionu. Z tym, że ten dość wysoki procent wynika z faktu wskazywania przez kilku pytanych więcej niż jednego ośrodka. Badania wykazały też, że 75% ankietowanych nie łowiło ryb w wodach Zalewu Koronowskiego. Większym zainteresowaniem nie cieszyły się również imprezy rekreacyjne organizowane przez władze gminy i instytucje kulturalne. Blisko 50% spośród ankietowanych nie wzięło udziału w żadnej z imprez. Jedynie Festyn cysterski z inscenizacją bitwy pod Koronowem cieszył się dość dużym zainteresowaniem. Wzięło w nim udział prawie 32% respondentów. Mieszkańcy miasta i gminy Koronowo dość często korzystali natomiast z kąpielisk znajdujących się nad Zalewem Koronowskim (ponad 70% ankietowanych). Chętnie spacerowali też po okolicznych lasach (66%) i zbierali w nich grzyby (65%). Dość często odwiedzali również w celach rekreacyjnych zabytki znajdujące się na terenie miasta i gminy. Najchętniej skansen w Stopce, kościół w Byszewie oraz wiadukt kolejowy w Buszkowie. Jedynie 16 badanych nie odwiedziło żadnego z wymienionych w ankiecie miejsc.

Miejscowe władze powinny zmienić swe podejście do turystyki i rekreacji i śmielej propagować walory Zalewu Koronowskiego.

Literatura

1. Bykowski W., Powiat bydgoski dla aktywnych. Przewodnik po szlakach turystycznych powiatu bydgoskiego, Agencja Promocyjno-Wydawnicza UNIGRAF, Bydgoszcz 2010
2. Chełminiak M., Jakubowski J., Koronowo i okolice. Szczęśliwa dolina, Wydawnictwo PEJZAŻ, Bydgoszcz 2009
3. Folder turystyczny: Koronowo, Urząd Miasta Koronowo, Koronowo 2000
4. Umiński Janusz, 7 dni w Koronowie i nad Jeziorem Koronowski, Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa 1989
5. Myk G., Koronowo. Przewodnik po szczęśliwej dolinie, Wydawnictwo Skalski Druk, Koronowo 2003

6. Łobocki M., Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006
7. www.koronowo.pl
8. www.zalewkoronowski.pl
9. <http://jeziora.wprost.pl/>

ZDROWY STYL ŻYCIA ZDROWY STYL ŻYCIA KOSZYKARZY

HEALTHY LIFESTYLE PLAYERS AT THE BASKETBALL

Jagoda Bandoch¹, Marek Napierała¹, Walery Zukow²

¹Instytut Kultury Fizycznej, Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska

²Katedra Gospodarki Przestrzennej i Turystyki, Wydział Nauk o Ziemi, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska

Liczba znaków: 37 000 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 18 x 1 000 znaków (ryczałt) = 18 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 45 000 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 1,125 arkuszy wydawniczych.

Key words: zdrowy styl życia, koszykarze, aktywność fizyczna, odżywianie

Słowa kluczowe: healthy lifestyle, basketball players, physical activity, nutrition

Streszczenie

Celem badań jest podejście koszykarzy ekstraklasy do tematu zdrowego stylu życia, który ma kluczowe znaczenie dla osiągnięć sportowych. Ma wykazać jaki osoby grające w koszykówkę mają stosunek zdrowego odżywiania, sportowego i higienicznego trybu życia.

Badania miały charakter diagnostyczny. Zostały przeprowadzone na grupie koszykarzy i koszykarek czynnie grających w rozgrywkach ekstraklasy. Zawodnicy biorący udział w badaniu byli z klubów ekstraklasowych z województwa kujawsko – pomorskiego. Objęto nimi 81 osób, w tym 45 mężczyzn i 36 kobiet w różnym wieku. Było to 33 studentów, 14 osób z wykształceniem średnim/zawodowym i 34 osoby z wykształceniem wyższym. Jeżeli chodzi o staż zawodniczy grupa przedstawiała się w następujący sposób: między 1 a 5 lat uprawiania koszykówki 7 osób, między 5 a 10 lat 36 osób, a powyżej 10 lat 38 zawodników.

Wnioski:

1. Zawodowy koszykarz nie ma zbyt dużo czasu wolnego ale wielu z nich potrafi dobrze się zorganizować i znaleźć odpowiedni moment by skorzystać z innej formy aktywności fizycznej.
2. Wraz ze wzrostem wymagań sportowych rośnie również świadomość graczy na temat zdrowego odżywiania
3. Głównym źródłem wiedzy w temacie prawidłowego żywienia jest Internet oraz czasopisma popularno naukowe.
4. Najpopularniejszymi suplementami stosowanymi przez koszykarzy są: aminokwasy, odżywki wysokobiałkowe, węglowodany.
5. Świadomy zawodnik wie jak istotnym elementem w cyklu treningowym jest wypoczynek.
6. Urazy i uszkodzenia w sporcie zawodowym występują na co dzień.

Abstract

The goal of the study is to approach the basketball players on the topic of a healthy lifestyle that is key to sporting success. He has to show the people who play basketball have a relationship of healthy eating, sports and hygienic lifestyle.

The tests were diagnostic. They were performed on a group of basketball players and basketball players playing in the first division. The participants of the study were from the clubs of the Kujawsko-Pomorskie voivodship. They covered 81 people, including 45 men and 36 women of all ages. It was 33 students, 14 people with secondary / vocational education and 34 people with higher education. As far as the traineeships are concerned, the group is as follows: between 1 and 5 years of basketball, 7 people, between 5 and 10 years of age, 36 people, and over 10 years of 38 players.

Conclusions:

1. Professional basketball players do not have a lot of free time but many of them can organize well and find the right moment to take another form of physical activity.

2. With the increase in sports requirements, players are increasingly aware of healthy eating
3. The main source of knowledge in the topic of correct nutrition is the Internet and popular science journals.
4. The most popular supplements used by basketball players are: amino acids, high protein foods, carbohydrates.
5. Aware competitor knows how important the rest of the training cycle is.
6. Injuries and injuries in professional sport occur on a daily basis.

Wstęp

W okresie coraz większych wymagań stawianych wobec sportowców w sporcie zawodowym, szuka się lepszych rozwiązań w celu osiągnięcia lepszych wyników sportowych. Przy zwiększaniu liczby i objętości jednostek treningowych, eksploatacja zawodników wzrasta, czasu na wypoczynek jest coraz mniej. Niezbędne jest stosowanie różnego rodzaju środków, umożliwiających przyspieszenie procesów regeneracyjnych (Haff, Bompa 2010, Traczyk 1992).

Nauki o sporcie i treningu podlegają nieustannej ewolucji. Aby poprawić wydolność fizyczną sportowca, współcześni uczeni zajmujący się badaniami o sporcie badają wpływ różnorodnych działań treningowych, oddziaływań substancji odżywczych, rodzaje procesów odnowy oraz czynniki wpływające na fizjologię i formę zawodnika. W miarę poszerzania wiedzy w tym zakresie, współcześni teoretycy sportu, oraz szkoleniowcy ale i zawodnicy rozwijają swoją świadomość na temat teoretycznych podstaw treningu (Haff, Bompa 2010, Traczyk 1992).

Droga do osiągnięcia wyższej formy sportowej, oraz sukcesu sportowego jest bardzo dużym wyzwaniem, a odpowiednie odżywianie może pomóc zawodnikowi w zdobyciu wymarzonych tytułów. Zdrowy styl życia jest jednym z czynników decydujących o prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu ludzkiego organizmu. Możliwość podjęcia wysiłku fizycznego zależy w dużej mierze od dobrego funkcjonowania organizmu. Przeprowadzone badania wykazują zależność między rodzajem pożywienia, a czasem regeneracji po treningowej (Eksterowicz 2007).

W czasach kiedy o mistrzostwie sportowym mogą decydować detale, wydaje się zasadnym koncentrowanie na każdym aspekcie sportowej kariery. Nawet najmniejsze niedopatrzenie może być brzemienne w skutkach. Zawodowi koszykarze podporządkowują swoje życie prywatne pod karierę koszykarską. Świadomość na temat szeroko rozumianego zdrowego stylu życia jest niezwykle istotnym aspektem rozwoju ich kariery. W dzisiejszych czasach umiejętność korzystania z wiedzy na temat odżywiania i higienicznego trybu życia, może być jednym z czynników, które mają wpływ na długość kariery zawodowej (Haff, Bompa 2010).

Styl życia jest formą codziennych zachowań poszczególnych jednostek i wyrażaniem wartości, które wyrażamy poprzez swoje zachowania, jednocześnie kształtując własne życie wedle prozdrowotnych wzorców uznawanych za najważniejsze i najlepsze (Muszyński 2009, Siciński 1976).

Zdrowy styl życia to prowadzenie swojego życia w sposób, który zapewni optymalne zdrowie, poprawi samopoczucie społeczne, psychiczne i fizyczne oraz obniży ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne. Według A. Pawełczyńskiej styl życia człowieka jest zdeteminowany przez ludzki organizm, więc pisząc o stylu życia, trzeba zwrócić uwagę na pojęcie zdrowia. Autorka zaznacza, że istnieją kultury, które podchodzą do problematyki zdrowia i choroby w sposób odmienny do kultury europejskiej. Pełnię zdrowia, w kulturze indyjskiej cechuje nie tylko brak choroby, ale dobre samopoczucie, pełnia energii czy ogólna odporność. Natomiast brak ochoty na aktywność fizyczną, przemęczenie psychiczne, ospałość czy ogólna niechęć do życia, w tej kulturze będzie oznaczać stan choroby. Anthony Giddens podkreśla, że w większości społeczeństw pronowoczesnych prowadzenie jakiegoś stylu życia stało się nieodzownym elementem egzystencji (Muszyński 2009). Autor zauważa, że coraz

więcej jednostek staje się konsumentami zdrowia, czynnie dbając o dobre samopoczucie i zdrowie. Tak więc styl życia coraz częściej jest kształtowany i określany przez dbałość o zdrowie, ale także zachowanie równowagi pomiędzy sferą ciała i ducha. W wielu kręgach społecznych, zaczęto zwracać uwagę jak się żyje i jakie to ma konsekwencje dla ogólnej kondycji psychofizycznej. Odchodzi się od nadmiernej konsumpcji i „używania życia” na rzecz bardziej racjonalnego i prozdrowotnego stylu życia, mającego zapewnić długowieczności (Muszyński 2009, Siciński 1976).

Zdrowy styl życia to **aktywność fizyczna, prawidłowe odżywianie, brak nałogów, higiena osobista, kontrola lekarska oraz ochrona środowiska**

Aktywność fizyczna anatomicznie jest określana jako skurcz mięśnia szkieletowego, który powoduje wzrost wydatku energetycznego. Aktywność fizyczna może obejmować trening przed meczem jak i bieg do autobusu, ponieważ zalicza się do niej wszystkie aktywności wysiłkowe i sportowe. Skurcze mięśniowe izometryczne, czyli te w których zmiana długości mięśnia nie zachodzi wymagają energii, ale nie wywołują ruchu także zaliczają się do aktywności fizycznej (Birch, MacLaren, George 2008).

Ludzki organizm jest genetycznie zaprogramowany do aktywnego stylu życia. Wszystkie podstawowe czynności, funkcje życiowe, nawet te których przejawy są niewidoczne na zewnątrz, sprowadzają się do ruchu. Ruch jest niezbędny dla normalnego działania organizmu, a jego brak (hipokineza) może przyczynić się do wielu schorzeń. Współczesny tryb życia wyeliminował wiele rodzajów aktywności fizycznej z życia codziennego. Rozwój nowoczesnych technologii sprawił się, że duża część populacji coraz mniej chodzi, prowadzi siedzący tryb życia, a wykonywanie pracy zawodowej wymaga coraz mniej wysiłku fizycznego. Wszystko to w połączeniu z doświadczanym stresem – powoduje, że oddech staje się arytmiczny i płytki, pogarsza się dotlenienie mózgu i serca, a zdolność serca do przepompowania krwi zmniejsza się. Siedzący tryb życia sprzyja otyłości i chorobom przemiany materii, głównie przypadkach w których sposób odżywiania jest niedostawiany do zmniejszonego zapotrzebowania energetycznego.

Aktywność fizyczna może być źródłem przyjemności, miłym sposobem spędzania czasu w grupie, najczęściej w przypadku gier sportowych, a także stwarzać szanse do zdrowej rywalizacji. Wartość rywalizacji sportowej jest szczególnie ceniona w ruchu olimpijskim – gdzie oprócz sukcesów sportowych liczy się też rywalizacja „fair play”. Wśród różnorodnych form aktywności fizycznej, miejsce specjalne zajmują sport wyczynowy, choć jest on przywilejem niewielu. Jest to jednak sposób propagowania aktywności fizycznej i kreowania mód na uprawianie określonych sportów (Żukowski 1995).

Odżywianie jest głównym czynnikiem, który decyduje o harmonijnym rozwoju i funkcjonowaniu całego organizmu. Prawidłowe żywienie jest uznawane za jeden z najważniejszych aspektów kształtujących zdrowie i vitalność człowieka. Ludzie należą do organizmów cudzożywnych, stąd aby spełnić funkcje życiowe, muszą otrzymywać pożywienie z zewnątrz. W skład pożywienia niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania organizmu wchodzi składniki zawarte w produktach spożywczych takie jak: białka, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, woda, witaminy, kwasy organiczne oraz wiele innych związków. Dzięki dostarczeniu pożywienia do organizmu, następuje wytwarzanie energii, odbudowa komórek i tkanek oraz regulują się przemiany zachodzące w organizmie. Brak odpowiedniej ilości i jakości składników odżywczych w pożywieniu może przyczynić się do zachwiania równowagi w odżywianiu tkanek, co może powodować różne schorzenia. Prawidłowe odżywianie polega na takim doborze produktów, aby pokarm dostarczał organizmowi wszystkich składników potrzebnych do życia w wystarczającej ilości i odpowiednim czasie. Nieracjonalne żywienie może przyczynić się do niedoborów pokarmowych oraz braku wielu składników potrzebnych do zachodzenia prawidłowych

przemian w organizmie człowieka. Innym problemem może być zaburzenie wchłaniania lub wydalania niektórych składników odżywczych (Flis, Konaszewska 1995).

Tkanka nerwowa jest bardzo delikatna i wykazuje ogromną wrażliwość na wszelkiego rodzaju trucizny. Spośród najczęściej używanych i dlatego najbardziej niebezpiecznych trucizn układu nerwowego należy wymienić przede wszystkim nikotynę i alkohol. Używanie tych trucizn jest szkodliwe zawsze, a w szczególności w okresie wzrostu organizmu (Wyszogrodzki, Stecińska – Majkowska, Sołtysiak, Kuś 1981, Woynarowska 2007).

Po spożyciu napoju zawierającego alkohol, zostaje on wchłonięty w przewodzie pokarmowym i dość szybko przedostaje się do krwi, z którą dociera do wszystkich tkanek i komórek ustroju. Swoje negatywne działanie alkohol przejawia we wszystkich komórkach organizmu, gdyż uszkadza żywe białko, które stanowi nie tylko zręb każdej komórki, ale jest też ośrodkiem jej najważniejszych funkcji życiowych. Szczególnie łatwo uszkadza komórki młode, będące w okresie rozwoju. Objawy zatrucia występują w dość krótkim czasie po spożyciu alkoholu, przy czym nasilanie objawów zależy przede wszystkim od stężenia alkoholu we krwi. Jednorazowa dawka trująca lub śmiertelna zależy od właściwości indywidualnych ustroju, przyzwyczajenia i rodzaju napoju (Wyszogrodzki, Stecińska – Majkowska, Sołtysiak, Kuś 1981, Woynarowska 2007).

Wyjątkowo szkodliwe jest spożywanie alkoholu w małych, ale często powtarzających się dawkach. Stan taki może być nazwany nałogiem. Powoduje on nieodwracalne uszkodzenia komórek układu nerwowego. Na tle nałogowego nadużywania alkoholu mogą wystąpić poważne zaburzenia psychiczne. Dochodzi do otępienia umysłowego, osłabienia pamięci, zaniku hamulców moralnych. Pod wpływem alkoholu uszkodzeniu ulegają również narządy wewnętrzne, głównie naczynia krwionośne, serce, nerki oraz wątroba. Picie alkoholu osłabia ogólną odporność organizmu. Dbając o prawidłowy rozwój umysłowy i fizyczny, należy zminimalizować spożycie alkoholu do minimum (Wyszogrodzki, Stecińska – Majkowska, Sołtysiak, Kuś 1981, Woynarowska 2007).

Higiena jako nauka zajmuje się obserwacją i badaniem zależności pomiędzy życiem i zdrowiem człowieka, a czynnikami środowiska zewnętrznego. Znajomość zasad higieny, a szczególnie higieny osobistej, jest zatem niezmiernie przydatna w pielęgnowaniu zdrowia. Wyjaśnia wiele spraw i daje praktyczne wskazówki, jak postępować właściwie. Zadaniem higieny osobistej jest zapewnienie prawidłowego rozwoju człowieka, ochronienie go przed chorobami, rozwinięcie maksymalnej sprawności fizycznej i umysłowej oraz utrzymanie dobrego samopoczucia. Praktyczne zastosowanie higieny osobistej dotyczy więc właściwego zorganizowania pracy, właściwego żywienia, odpoczynku, rozrywek, snu oraz właściwego zachowania się człowieka w różnych warunkach życia (Wyszogrodzki, Stecińska – Majkowska, Sołtysiak, Kuś 1981, Brzeziński, Korczak 1978, Murawska - Ciałowicz, Zawadzki 2005).

Układ nerwowy spełnia nadrzędną rolę w stosunku do pozostałych narządów i układów. W zakresie higieny układu nerwowego, należy zwrócić uwagę na przestrzeganie racjonalnego trybu życia, właściwego rytmu pracy, wypoczynku oraz unikania działań, które nadmiernie obciążają organizm. Regularność w wykonywaniu przez człowieka codziennych obowiązków znajduje całkowite uzasadnienie w zdolności układu nerwowego do tworzenia nawyków. Prowadzi to do wytworzenia określonego stereotypu dynamicznego, dzięki któremu ustrój do wykonania czynności używa minimalnego wysiłku. Istotne znaczenia dla higieny układu nerwowego mają czynniki wpływające hartująco na ten układ. Czynniki takimi są np. zabiegi wychowawcze i ćwiczenia fizyczne, które czynią układ nerwowy silnym i uodpornionym na czynniki nerwicogenne (Wyszogrodzki, Stecińska – Majkowska, Sołtysiak, Kuś 1981, Brzeziński, Korczak 1978, Kuński 2000).

Ważną rolę w higienie naszego organizmu odgrywa sen, który zapewnia spokój i wypoczynek całemu organizmowi, a zwłaszcza komórkom mózgowia. Dzieje się tak dzięki temu, że podczas snu zostaje wyłączona świadomość.

Z zakresie higieny układu pokarmowego – poza należytym trawieniem pokarmów wchodzi też zagadnienie racjonalnego żywienia. W jadłospisie człowieka powinny się znajdować wszystkie zasadnicze składniki pokarmowe w odpowiednim stosunku wzajemnym, takie jak białka zwierzęce i roślinne, węglowodany, tłuszcze, witaminy i sole mineralne. Jeść powinno się regularnie, o tych samych porach dnia, ponieważ zbyt długie przerwy między posiłkami, mogą spowodować spadek poziomu cukru we krwi, co powoduje obniżenie ogólnej wydolności czynnościowej organizmu. Proces jedzenia powinien odbywać się powoli i bez pośpiechu. Trawienie pokarmów zaczyna się już w pierwszym docinku przewodu pokarmowego – jamie ustnej, dlatego tak ważne jest dbanie o dobry stan zębów. W przypadku rozległej próchnicy zębów lub znacznych braków w uzębieniu, ciężko jest prawidłowo rozdrobnić pokarm w jamie ustnej – co może prowadzić do zaburzeń czynności przewodu pokarmowego. Nieprzestrzeganie zasad czystości jamy ustnej i zębów prowadzi nie tylko do próchnicy zębów i zaburzeń trawienia ale jest częstym źródłem poważnych zmian chorobowych, takich jak zapalenie stawów i wad serca (Wyszogrodzki, Stecińska – Majkowska, Sołtysiak, Kuś 1981, Brzeziński, Korczak 1978, Murawska - Ciałowicz, Zawadzki 2005).

Współczesny sport zarówno wyczynowy jak i rekreacyjny stawia przed ludzkim organizmem duże wymagania, a co za tym idzie – konieczność stałego nadzoru lekarskiego. Niekontrolowane obciążenia pracą treningową mogą prowadzić do zmian patologicznych, powodujących kontuzje i trwałe upośledzenie niektórych funkcji organizmu. Różnorodne formy wysiłku fizycznego wynikające z naturalnej potrzeby człowieka, służą zachowaniu zdrowia, zapewnieniu rozrywki, dopingują do współzawodnictwa ale również wiążą się z ryzykiem. Założeniem rekreacji fizycznej jest potęgowanie zdrowia i podnoszenie kondycji, ale nie dopuszczanie do przetrenowania i kontuzji. W tym celu, bardzo ważne jest kontrolowanie swojego aktualnego stanu zdrowia.

Skutki urazów z początku mogą nie wykazywać potrzeby pomocy lekarskiej, ale zbagatelizowane mogą wywołać zaburzenia funkcjonowania organizmu (Dziak, Tayara 2000, Best, Taylor 1971).

Wykonywanie badań kontrolnych jest nieodzownym elementem, przed rozpoczęciem wysiłku fizycznego w celu zapobiegania problemom zdrowotnym. Działania tego rodzaju mają charakter prewencji wtórnej, która skupia się na wczesnym wykrywaniu, a następnie właściwym leczeniu zaburzeń stanu zdrowia. Służą temu ogólne badania lekarskie oraz specjalistyczne badania laboratoryjno – diagnostyczne. W przypadkach zagrożenia chorobami układu krążenia będą to np. pomiary ciśnienia tętniczego krwi, oraz poziomu cholesterolu. Ważnym aspektem jest wykonywanie okresowych badań krwi oraz badania serca, dzięki którym można wykluczyć główne przeciwwskazania do uprawiania wysiłku fizycznego (Bolechowski, 1982, Ostrowska 1999).

Środowisko jest ogółem elementów przyrodniczych, które zachowują swój stan naturalny, ale również w wyniku działalności człowieka uległo wielu przekształceniom. Obejmuje głównie powierzchnię ziemi, łącznie z glebą, wodą, powietrzem atmosferycznym, świat zwierząt i roślin, a także krajobraz. Środowisko to całokształt otaczających nas, powiązanych ze sobą elementów, takich jak warunki atmosferyczne, litologiczne, przyrodnicze, hydrologiczne. Obejmuje zasoby naturalne i wytwory stworzone przez człowieka, umożliwiające zaspokojenie jego elementarnych potrzeb (Pyłka – Gutowska 1996, Głowiak, Kempa, Winnicki 1985).

Ochrona środowiska jest całokształtem działań, przyczyniających się do właściwego wykorzystania i odnawiania zasobów oraz składników środowiska naturalnego. Sposobami

ochrony środowiska jest przeciwdziałanie zanieczyszczeniom, racjonalne gospodarowanie zasobami, kształtowanie środowiska, recykling oraz przywracanie elementów przyrody do pierwotnego stanu. Zagrożenia ekologiczne środowiska mogą wywoływać zmiany takie jak: zatrucie atmosfery, skażenia wody, a także pogorszenie stanu i lasów i gleb. Dlatego warto zwrócić uwagę na budzenie świadomości dotyczącej wrażliwości kwestii środowiska. Podstawą tej działalności powinno być uświadamianie ogółu społeczeństwa, które wpajane powinno być od najmłodszych lat (Cichy 1978, Dobrzański 1995).

Pogarszający się stan środowiska przyrodniczego, przejawiający się postępującym kryzysem ekologicznym, może stwarzać poczucie zagrożenia. Nie jest możliwe dalsze korzystanie i tak duża eksploatacja ograniczonych zasobów naturalnych naszej planety, dlatego człowiek powinien aktywnie włączać się w ochronę środowiska (Pyłka – Gutowska 1996).

Problem, cele i hipotezy badawcze

Zdrowie każdego człowieka w dużej mierze zależy od warunków środowiska zewnętrznego i czynników genetycznych. Rozwój cywilizacyjny wpływa na poprawę stanu zdrowia ludzi, poprzez dostępność środków żywnościowych oraz większą świadomość w temacie prozdrowotnych zachowań. W konsekwencji takich zachowań możliwość wydłużania średniej życia jest coraz bardziej realna (Ostrowska 1999).

W obecnym sporcie zawodowym ludzie żyją w bardzo szybkim tempie. Wymagania stawiane przez rangę zawodów i współzawodnictwa oraz brak czasu wolnego na odpoczynek i dbanie o swoje zdrowie wpływają negatywnie na regenerację sił. Sportowcy nie zawsze zdają sobie sprawę jak dużą wartość ma organizacja czasu wolnego. Niejednokrotnie w klubach sportowych w okresie wolnym zawodnicy angażowani są do akcji promocyjnych na rzecz klubów bądź sponsorów, co dodatkowo może obciążyć organizm. Nieumiejętne radzenie sobie z presją jakiej poddawany jest zawodnik podczas sezonu ma również wpływ na jego kondycję psychofizyczną (Eksterowicz 2007).

Zawodowy koszykarz powinien mieć świadomość jak wielki wpływ ma na jego zdrowie ma odżywianie się. Jest to główny element regeneracji i zdrowego stylu życia. Za sprawą zbilansowanej diety nasz organizm funkcjonuje zdrowo. Dzięki temu dostarczamy niezbędnych składników do odbudowy tkanek i energii do aktywności fizycznej. Osoby trenujące zawodowo potrzebują więcej składników pokarmowych i energii niż przeciętny człowiek prowadzący siedzący tryb życia. Prowadzenie zdrowego stylu życia i umiejętność korzystania z bogato zbilansowanej diety może być jednym z wiodących czynników wpływających długość kariery zawodniczej (Ostrowska 1999, Flis, Konaszewska 1995).

Celem głównym badań jest poznanie świadomości koszykarzy ekstraklasy na temat zdrowego stylu życia, który ma kluczowe znaczenie dla osiągnięć sportowych.

Ma za zadanie ukierunkować osoby grające w koszykówkę, w stronę zdrowego odżywiania, sportowego i higienicznego trybu życia, co wymiernie może wpłynąć na postęp w karierze zawodniczej.

W badaniach podjęto się znalezienia odpowiedzi na następujące pytania, które jednocześnie są celami szczegółowymi:

1. Czy poza koszykówką korzystają respondenci z innej formy aktywności fizycznej?
2. Jakie znaczenie cyklu treningowym ma odżywianie?
3. Skąd czerpią informacje na temat prawidłowego żywienia?
4. Jakie dozwolone suplementy stosują?
5. Czym dla koszykarzy jest wypoczynek w treningu sportowym?
6. Czy w przebiegu kariery sportowej zmagali się z kontuzjami?

Na podstawie pytań szczegółowych sformułowano hipotezę główną, która mówi o tym że zdrowy styl życia, odpowiednie odżywianie i racjonalny odpoczynek wpływa pozytywnie na

indywidualne osiągnięcia w karierze koszykarza. Zebrane informacje pozwoliły na sformułowanie następujących hipotez badawczych:

1. U zawodowych koszykarzy trudno znaleźć czas na dodatkowe hobby oraz aktywność fizyczną nie związaną z koszykówką.
2. Gracze zwracają uwagę na zbilansowaną dietę i świadome odżywianie.
3. W dobie dużego dostępu do informacji na temat zdrowego żywienia w sieci, to Internet stanowi główne źródło informacji dla zawodników.
4. Coraz częściej uzupełnienie diety stanowi świadoma suplementacja.
5. Wypoczynek dla koszykarza w treningu sportowym pełni bardzo istotną rolę.
6. Kontuzje w karierze zawodniczej zdarzają i niejednokrotnie stanowią część kariery.

Charakterystyka środowiska, materiał i metoda badań

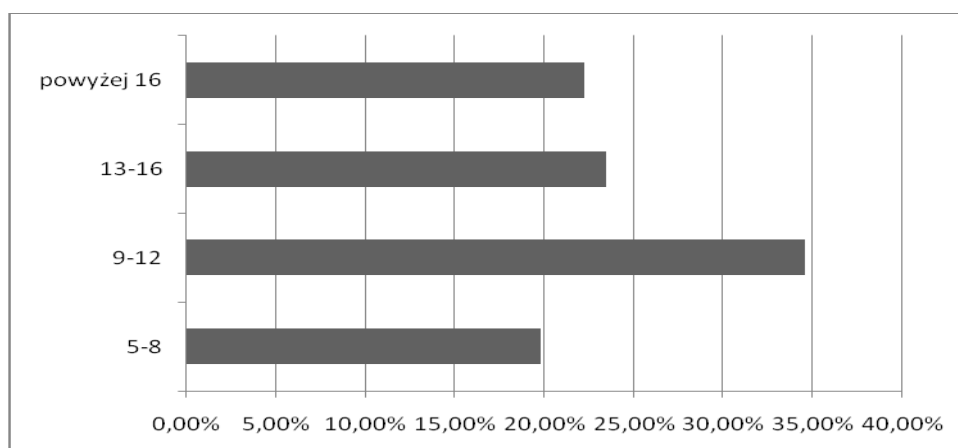
Badania miały charakter diagnostyczny. Zostały przeprowadzone na grupie koszykarzy i koszykarek czynnie grających w rozgrywkach ekstraklasy. Zawodnicy biorący udział w badaniu byli z klubów ekstraklasowych z województwa kujawsko – pomorskiego. Objęto nimi 81 osób, w tym 45 mężczyzn i 36 kobiet w różnym wieku. Były to osoby o różnym wykształceniu, ze zróżnicowanym stażem w uprawianiu swojej dyscypliny. Badane osoby zostały poinformowane o celu i sposobie przeprowadzania badań, a także o wykorzystaniu ich wyników. Udział zawodników w badaniach był anonimowy i dobrowolny. Kwestionariusz zawierał 22 pytania.

Najliczniejszą grupę stanowili zawodnicy w przedziale wiekowym 21-25 lat (43%), a najmniejszą gracze powyżej 31 roku życia (14%). Między 26-30 rokiem życia było to około 26%, natomiast w wieku 16-20 lat 17%.

W przypadku wykształcenia respondenci odpowiadali następująco: wykształcenie wyższe 42%, osoby uczące się 41%, a średnie i zawodowe 17%. Najwięcej osób ma staż treningowy powyżej 10 lat (47%), później między 5-10 lat (44%), a tylko blisko 9% trenuje koszykówkę tylko około 1-5 lat.

Do badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego i narzędzia w postaci ankiety.

Analiza wyników badań

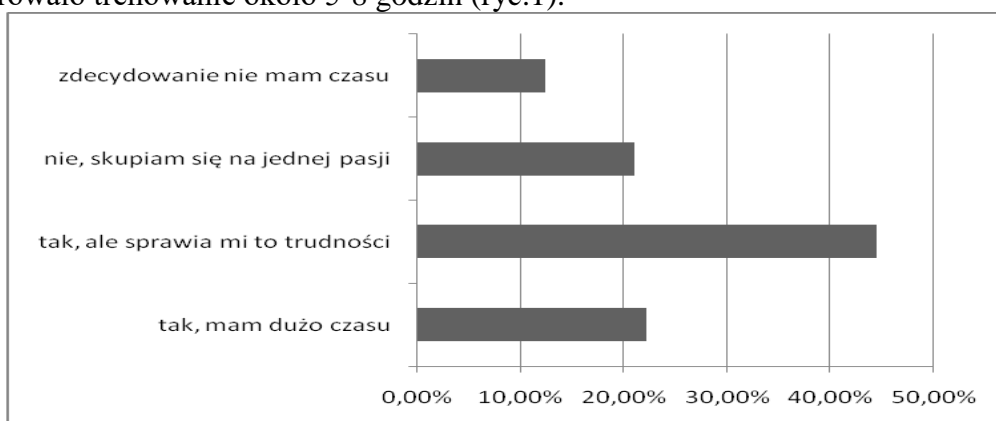


Ryc. 1. Ile godzin tygodniowo poświęcasz na treningi?

(Źródło: opracowanie własne – dotyczy wszystkich rycin)

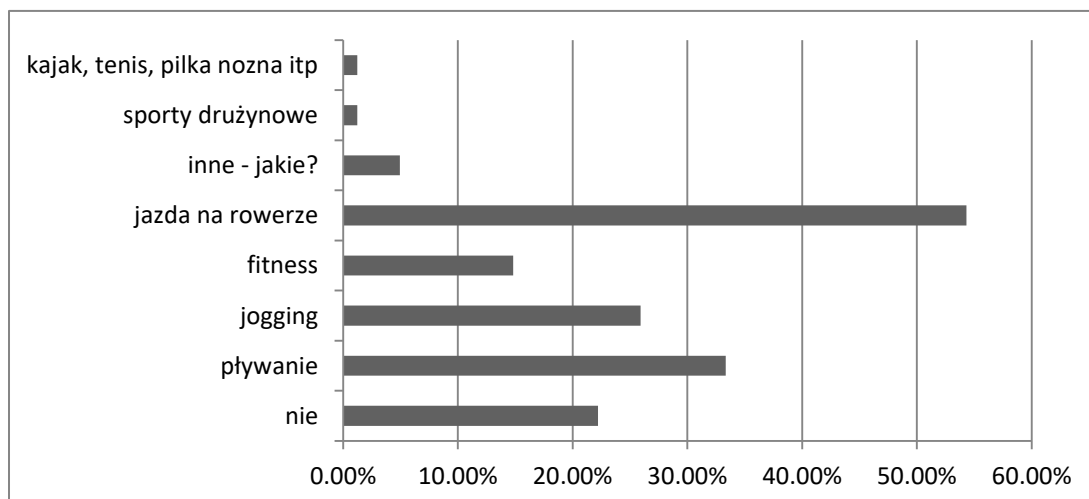
Z przeprowadzonych badań wynika, iż zawodnicy poświęcają bardzo dużo czasu na jednostki treningowe. Najwięcej ankietowanych bo 35% trenuje 9-12 godzin tygodniowo,

natomiast tuż za nimi bo 23% 13-16 godzin i 22% powyżej 16 godzin, tylko 20% zadeklarowało trenowanie około 5-8 godzin (ryc.1).



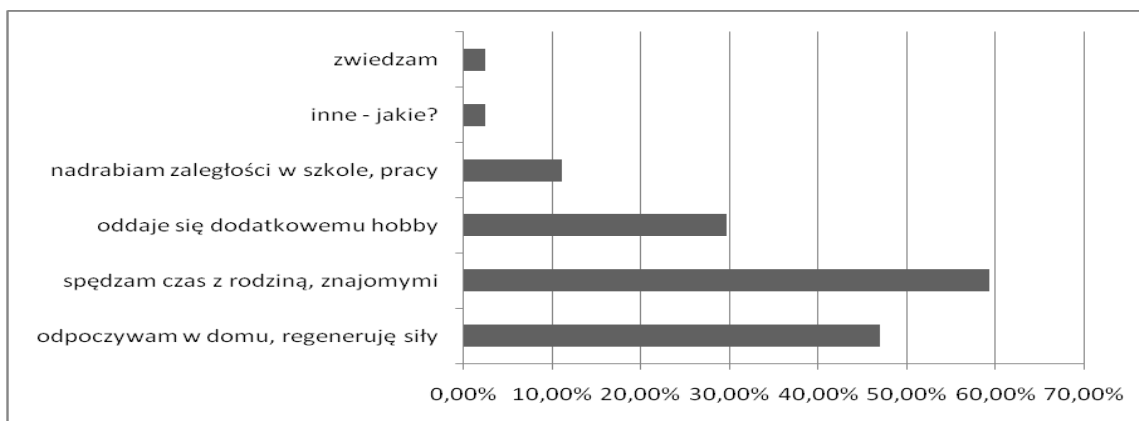
Ryc. 2. Czy trenując wyczynowo znajdujesz czas na inne hobby?
(opracowanie własne)

Z analizy wyników badań można wnioskować, że gracze nie dysponują zbyt dużą ilością czasu wolnego. Tylko 22% zadeklarowało, że ma dużo czasu. Natomiast 45% znajduje ten czas ale ma trudności, pozostałe 21% skupia się na koszykówce a 12% nie znajduje dodatkowego czasu na hobby (ryc.2).



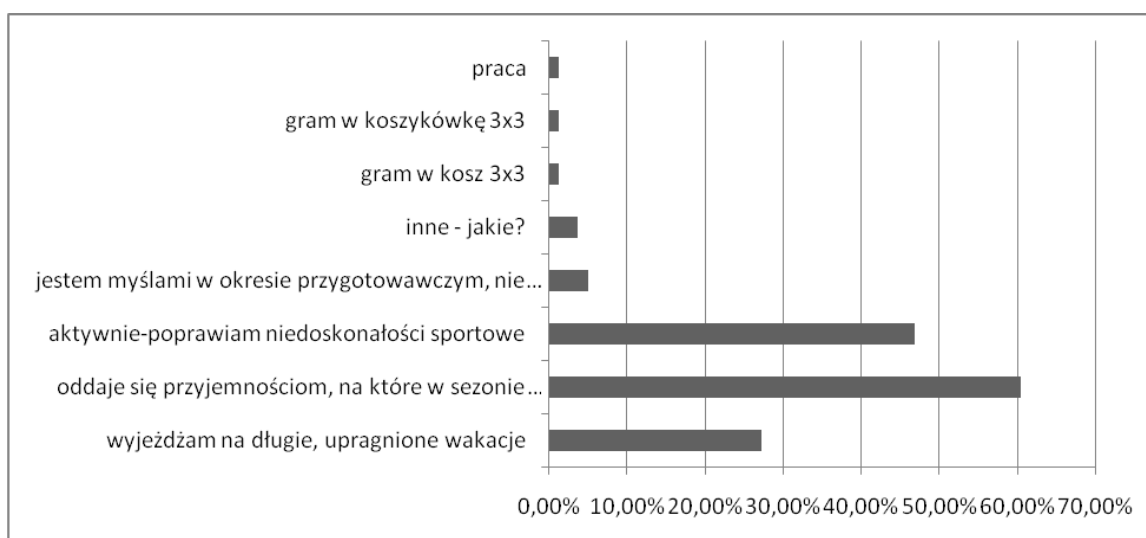
Ryc. 3. Czy poza koszykówką korzystasz z innej formy aktywności fizycznej?

Na podstawie odpowiedzi można stwierdzić, że najczęściej podejmowaną aktywnością jest jazda na rowerze bo aż 54%. Następną popularną formą aktywności było pływanie (33%), jogging (26%) i fitness (15%). Aż 22% nie podejmuje aktywności fizycznej poza koszykówką. Mniej popularne okazują się inne sporty drużynowe, kajaki i tenis (5%), (ryc.3).



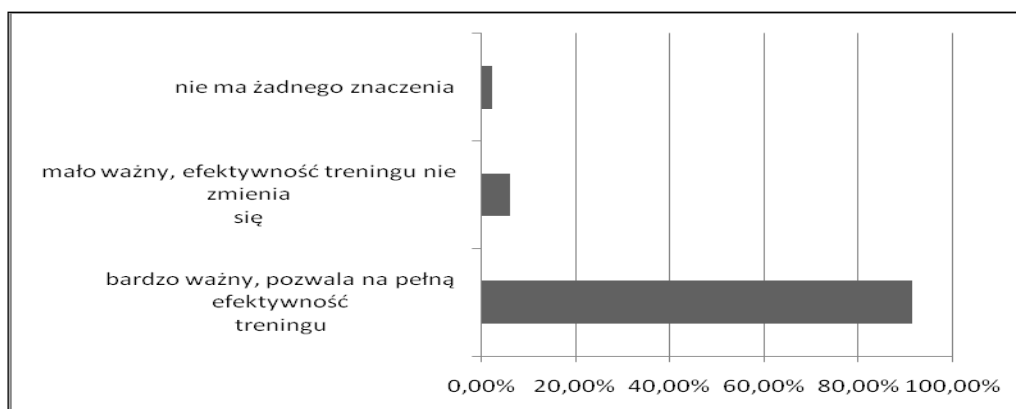
Ryc. 4. W dni wolne od treningu najczęściej?

Według respondentów, w większości (59% ogółu) dni wolne od treningów najczęściej spędzają czas z rodziną i znajomymi, następnie oddają się odpoczynkowi w domu i oddają się regeneracji sił (47%). Tylko 30% ma czas na dodatkowe hobby, a 11% nadrabia zaległości. Dwie osoby w wolnym czasie dodatkowo zwiedzają (ryc.4).



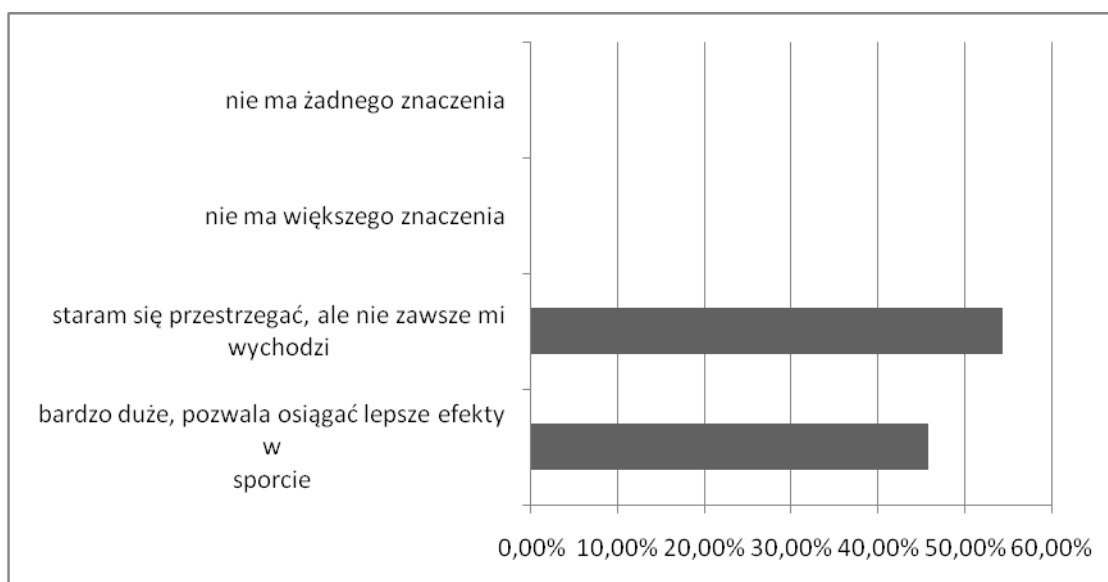
Ryc. 5. W okresie dłuższej przerwy treningowej?

Z ryciny 5 wynika, że w okresie dłuższej przerwy treningowej gracze najchętniej oddają się przyjemnościom na które w sezonie nie mają czasu 60%, a następnie poprawiają swoje niedoskonałości sportowe 47%. Duża ilość graczy bo 27% wyjeżdża na upragnione wakacje. Pozostałe 5% jest myślami w kolejnym okresie przygotowawczym, a pojedyncze osoby oddają się grze 3x3 i dodatkowej pracy.



Ryc. 6. Wypoczynek w treningu sportowym jest dla Ciebie?

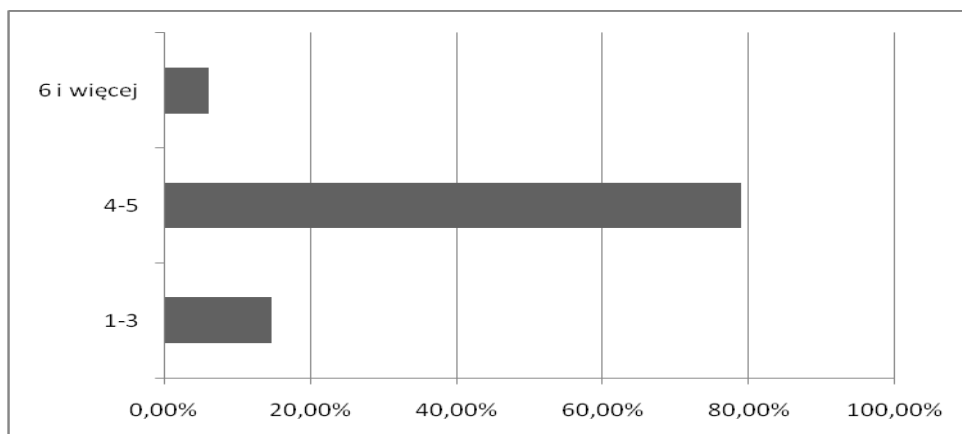
Jak wynika z badań wypoczynek w treningu sportowym spełnia ważną rolę. Wypoczynek jest bardzo ważny dla 91% zawodników co pozwala na pełną efektywność treningu. Dla pozostałych 6% jest mało ważny, a dla 3% nie ma żadnego znaczenia (ryc.6).



Ryc. 7. Jakie znaczenie w Twoim cyklu trenigowym ma odżywianie?

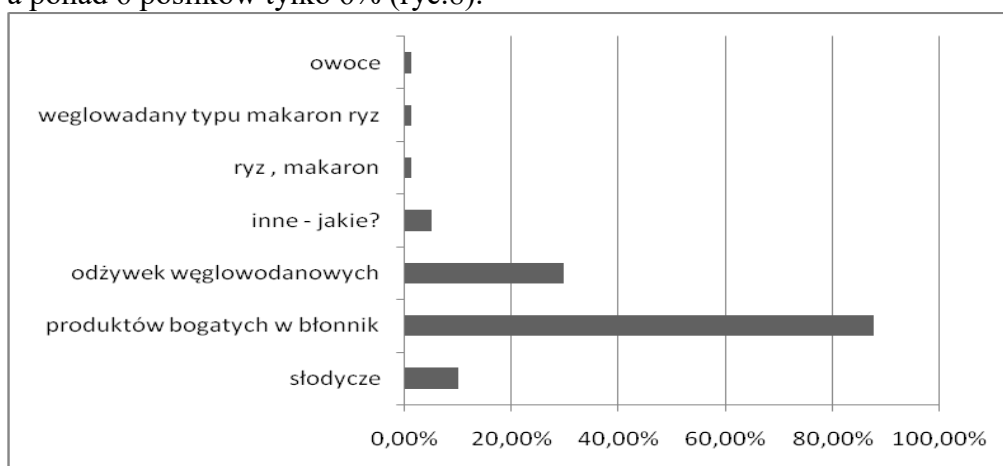
(Źródło: opracowanie własne)

Można zauważyć, że świadomość co do odżywiania jest bardzo duża, lecz nie zawsze jest egzekwowana bo 46% uważa, że odżywianie ma bardzo duże znaczenie i pozwala na lepsze efekty w sporcie. Pozostałe 54% uważa podobnie lecz ma problem z przestrzeganiem zdrowiej diety (ryc.7).



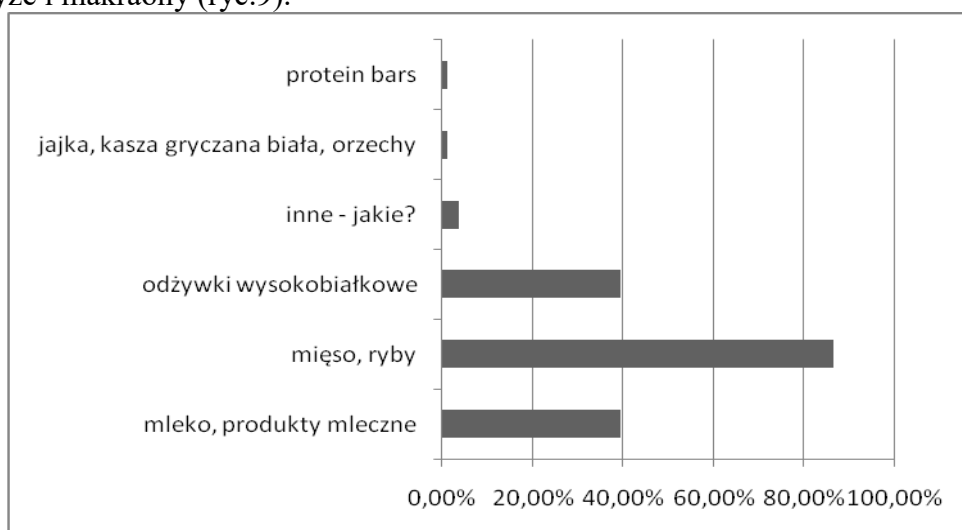
Ryc. 8. Ile posiłków zjadasz w ciągu dnia?

Jeżeli chodzi o ilość spożywanych posiłków w ciągu dnia to większość bo 79% badanych zadeklarowało, że jada około 4-5 posiłków dziennie, pozostałe 15% spożywa 1-3 posiłki, a ponad 6 posiłków tylko 6% (ryc.8).



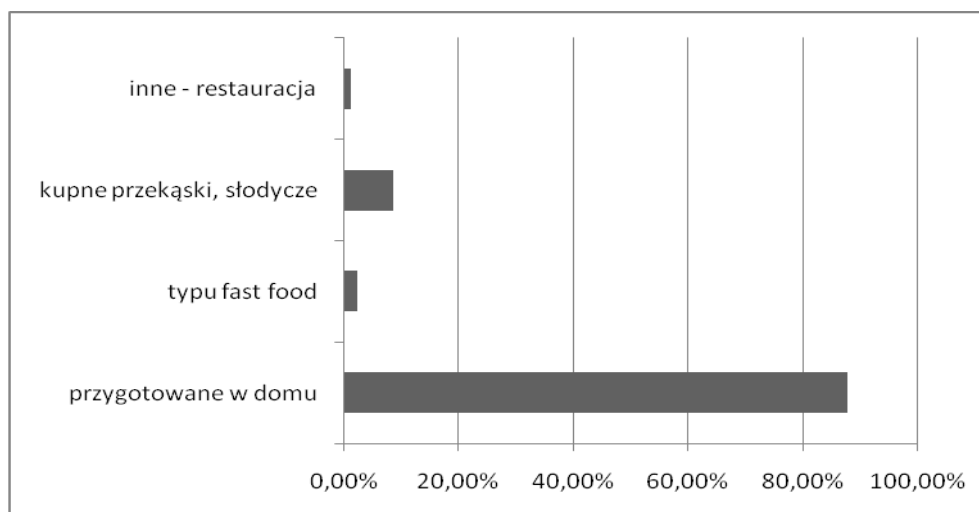
Ryc. 9. Główne źródło węglowodanów Twój organizm czerpie z:?

Najchętniej wybieranym źródłem węglowodanów dla koszykarzy są produkty bogate w błonnik (88%), dopiero później stosowane są odżywki węglowodanowe (30%) i sporadycznie są to słodcyce (10%). Tylko 5% ankietowanych wybrało inne składniki typu: owoce, ryże i makraony (ryc.9).



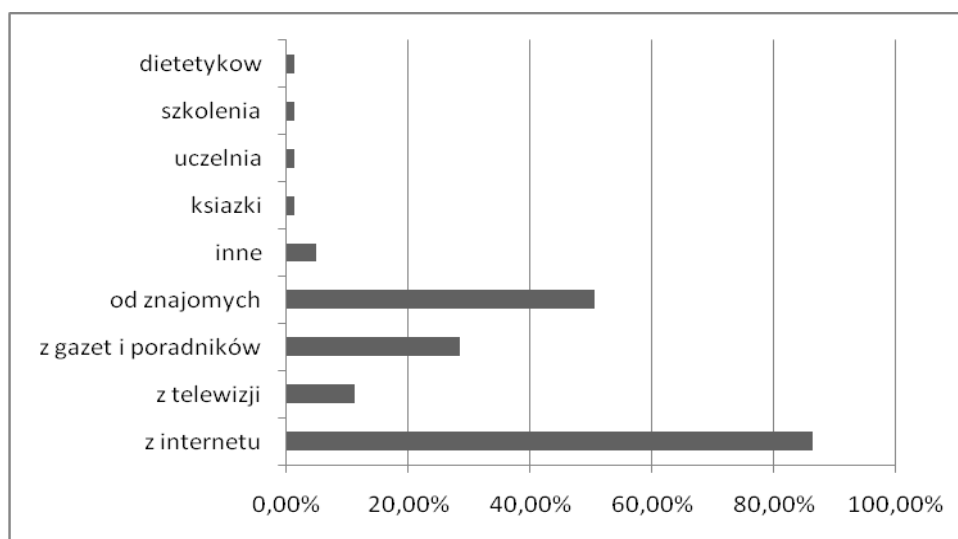
Ryc. 10. Głównym źródłem białka w Twojej diecie są:?

Najczęściej wybieranym produktem przez respondentów były mięso i ryby (86%), dopiero później sięgają po mleko, produkty mleczne i odżywki wysokobiałkowe po 40%. Tylko 4% w celu dostarczenia białka spożywa jajka, kaszę gryczną, orzechy i batony proteinowe (ryc.10).



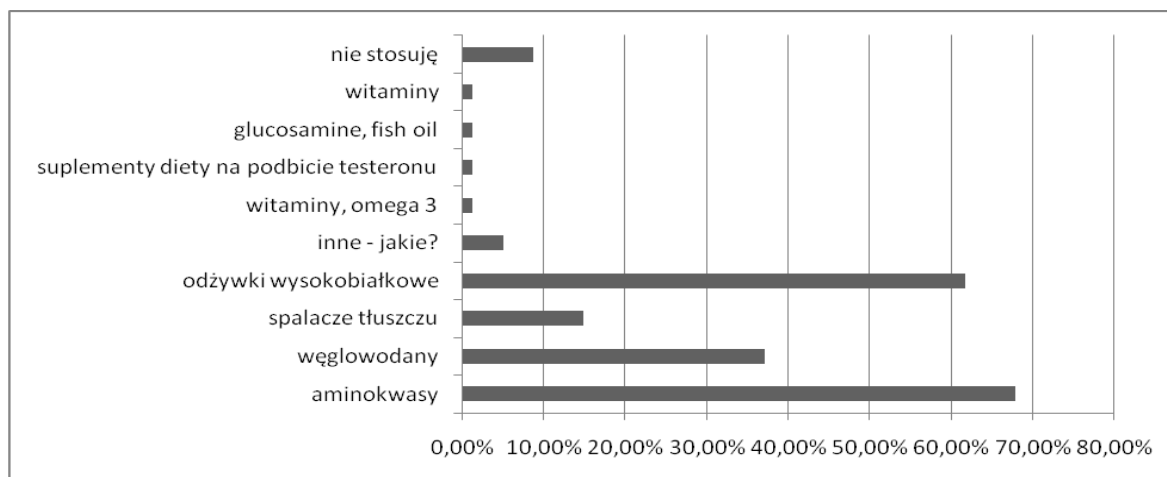
Ryc. 11. Najczęściej spożywam posiłki:?

Z analizy badań wynika, że najczęściej spożywane posiłki w większości są przygotowywane w domu (88%), tylko 9 % to kupne przekąski i słodczyce, a pozostałe 2% to jedzenie typu fast food. Tylko 1% osób odnotowało stołowanie się w reaturacjach (ryc.11).



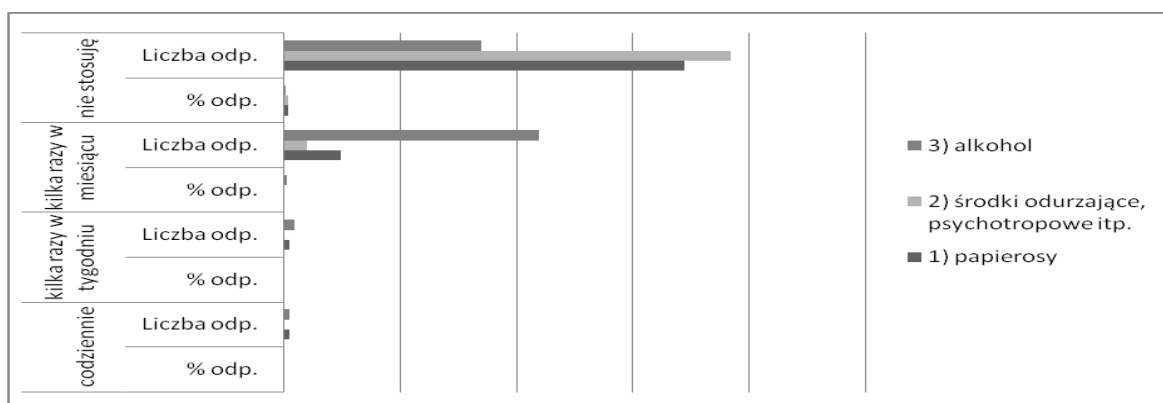
Ryc. 12. Skąd czerpiesz infromacje na temat prawidłowego odżywiania?

Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że większość badanych informacje na temat prawidłowego odżywiania czerpie z Internetu (86%), kolejnym źródłem są znajomi (51%) i 28% z gazet i poradników. Dopiero 11% dowiaduje się o żywieniu z telewizji, a tylko 5% z książek, szkół, uczelni i wiedzy dietetyków po 1% (ryc.12).



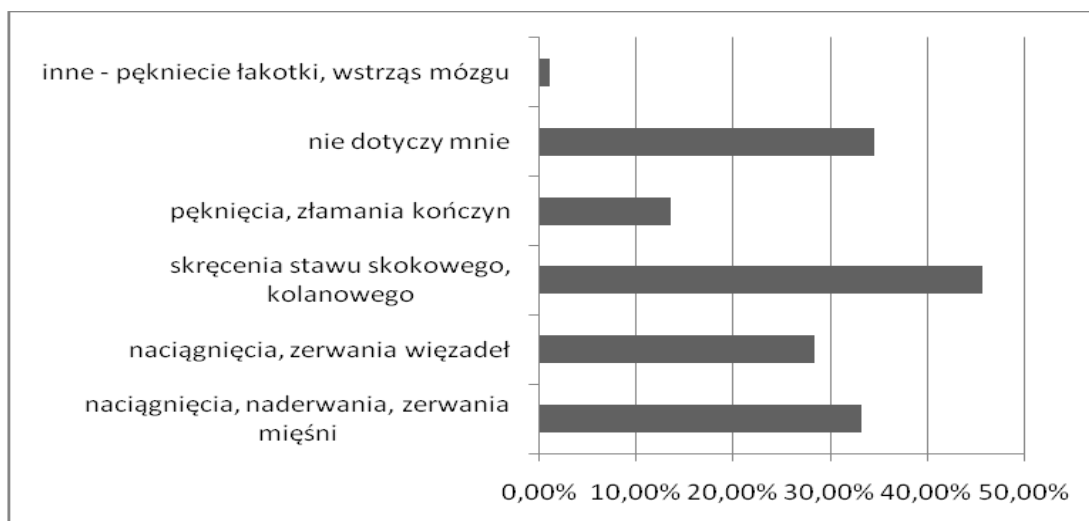
Ryc. 13. Jakie dozwolone suplementy stosujesz?

W przypadku stosowanej suplementacji koszykarze w pierwszej kolejności stosują aminokwasy (77%) i odżywki wysokobiałkowe (62%), później korzystają z węglowodanów (37,04%), spalaczy tłuszczu (15%). Około 9% nie stosuje żadnych suplementów, a pozostałe 5% sporadycznie: witaminy, kwasy omega, glukozamine, oraz suplementy diety na podbicie testosteronu (ryc.13).



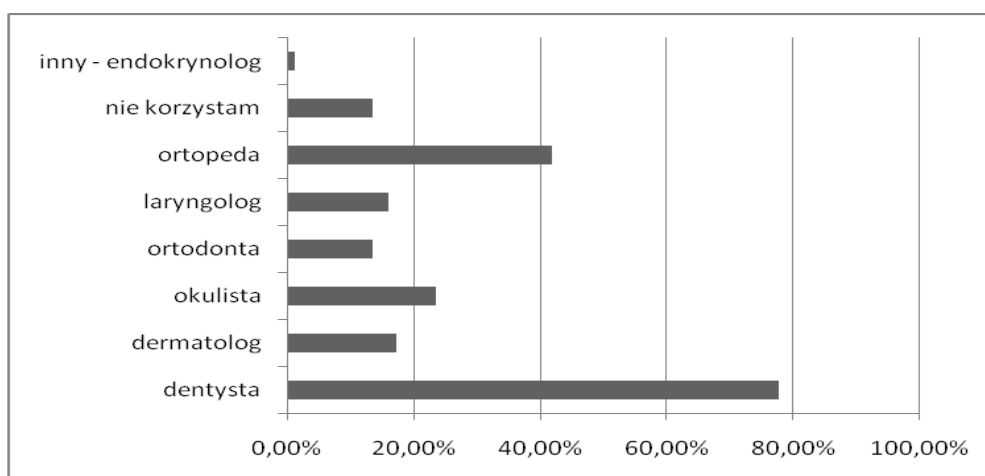
Ryc. 14. Czy w przebiegu swojej kariery sportowej korzystałaś z niżej wymienionych środków?

Następnie pytanie w ankiecie pozwoliło na wysondowanie opinii badanej grupy na temat używek. Jeżeli chodzi o środki odurzające i psychotropowe: 5% osób potwierdziło korzystanie z nich kilka razy w miesiącu, a pozostałe 95% nie korzysta z używek. W przypadku alkoholu codzienne spożywanie zaznaczyło 1%, kilka razy w tygodniu 2%, kilka razy w miesiącu 54%, a 42% odpowiedziało się za nie spożywaniem alkoholu. Co do palenia papierosów zarówno codziennie jak i kilka razy w tygodniu jest to po około 1%, kilka razy w miesiącu 12%, a 85% czyli większość nie pali papierosów wcale (ryc.14).



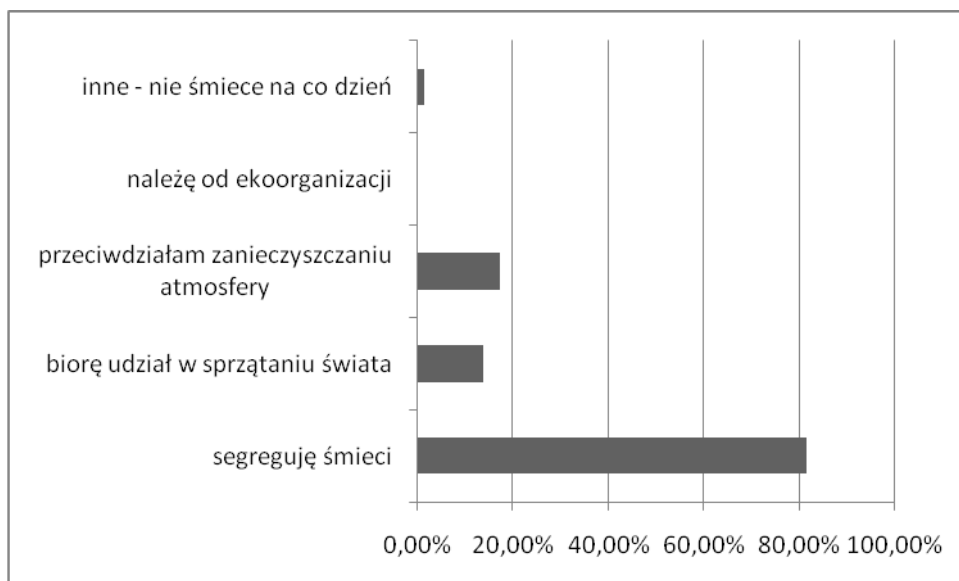
Ryc. 15. Czy w przebiegu kariery sportowej zmagales się z kontuzjami?

Z badań wynika, że najczęściej występującym rodzajem kontuzji są skręcenia stawu skokowego i kolanowego (46%), następnymi które często się zdarzają są naciągnięcia, naderwania i zerwania mięśni (33%), oraz naciągnięcia i zerwania więzadeł (28%). Aż 35% nie doznało w swojej karierze zawodniczej żadnej kontuzji. 14% doznało pęknięcia i złamania kończyn i 1% doświadczyło pęknięcia łokotki oraz wstrząsu mózgu (ryc.15).



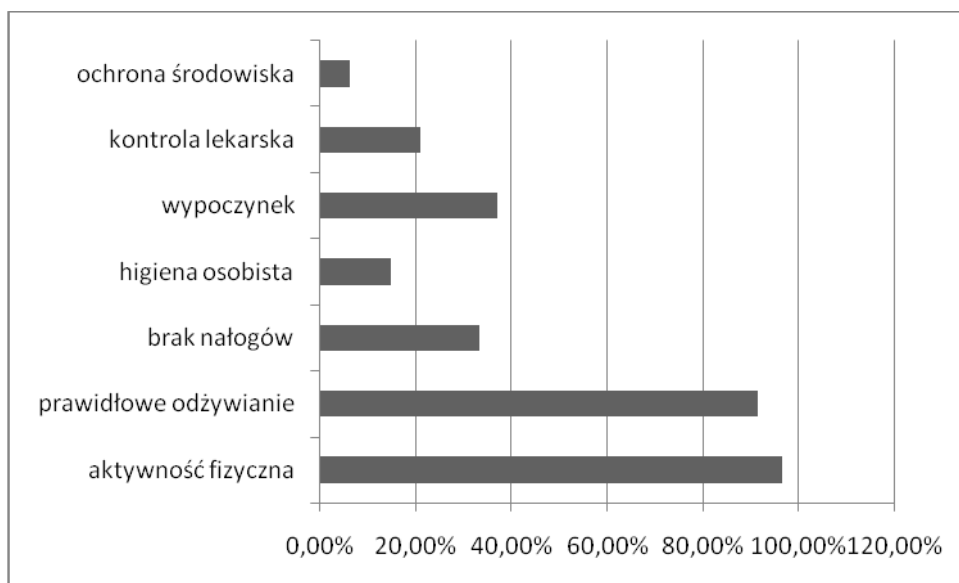
Ryc. 16. Czy korzystasz z porad lekarzy specjalistów?

Największa ilość udzielających odpowiedzi zawodowych sportowców na pierwszym miejscu stawia wizytę u dentysty (78%), drugim specjalistą do którego często uczęszczają ankietowani to ortopeda (42%). Następnie korzystają z porad okulisty (24%), dermatologa (17%), larynologa (16%) i ortodonta (14%). Ten sam procent osób nie korzysta z lekarzy specjalistów, a tylko blisko 1% bada się u endokrynologa (ryc.16).



Ryc. 17. W jaki sposób dbasz o środowisko?

Większość ankietowanych bo 82% deklaruje, że dba o środowisko segregując śmieci, 17% przeciwdziała zanieczyszczeniom atmosfery, a 14% bierze udział w sprzątaniu świata. Tylko 1% twierdzi, że nie śmieć na co dzień przyczynia się do ochrony środowiska (ryc.17).



Ryc. 18. Co rozumiesz przez zdrowy styl życia? Proszę zaznaczyć 3 najważniejsze według Ciebie odpowiedzi:?

Dla większości pojęcie zdrowego stylu życia to kojarzy się z aktywnością fizyczną (96%) i prawidłowym odżywianiem (91%). Kolejną czynnością jest wypoczynek (37%), brak nałogów (33%), oraz kontrola lekarska (21%). Na samym końcu brali pod uwagę higienę osobistą (15%) i ochronę środowiska (6%) (ryc.18).

Dyskusja i wnioski

Ciągła praca nad sobą oraz rozwój nauki o sporcie pozwala na kształtowanie się nowych, lepszych nawyków i zmianie trybu życia u wielu sportowców.

Tygodniowy mikrocykl badanej grupy wykazał, że większość osób trenuje co najmniej 9 godzin tygodniowo, ale zdarzają się tacy którzy spędzają na treningu nawet 16 godzin. Na podstawie wyników ankiety można stwierdzić iż najczęściej używanej forma aktywności fizycznej jest jazda na rowerze oraz pływanie. Koszykarze pomimo natłoku zajęć treningowych znajdują czas na inne hobby, co również ma wpływ na odstresowanie się i odreagowanie od sezonu koszykarskiego. Respondenci swój czas najczęściej spędzają z rodziną i znajomymi. Przyznają również, że w okresie dłuższej przerwy treningowej oprócz aktywnego poprawiania niedoskonałości sportowych, oddają się przyjemności na które w sezonie nie mają czasu. Zawodnicy jednogłośnie przyznają iż bardzo ważny jest dla nich wypoczynek w okresie treningowym gdyż pozwala on na pełną regenerację i większą efektywność treningu.

Wraz ze wzrostem wymagań sportowych rośnie również świadomość graczy na temat zdrowego odżywiania. Jednakże ciężko jest im przestrzegać wcześniej założonej sobie zbilansowanej diety. Większość zbadanej grupy między spożywa 4 a 5 posiłków dziennie, a ich głównym źródłem węglowodanów są produkty bogate w błonnik. Największym źródłem białka w diecie badanych koszykarzy są mięso i ryby, ale również mleko i produkty mleczne oraz suplementy wysoko białkowe. Pozytywną informacją jest to, że większość sportowców zawodowych spożywa posiłki przygotowane w domu.

Źródłem wiedzy na temat prawidłowego żywienia w większości przypadków jest Internet. Jeżeli chodzi o suplementację najbardziej popularne wśród koszykarzy są aminokwasy oraz odżywki wysokobiałkowe, natomiast trzecią grupę stanowią węglowodany. Bardzo duża ilość ankietowanych nie przyznaje się do palenia papierosów oraz używania środków odurzających, psychotropowych. Jednakże ponad połowa odpowiedziało, że pije alkohol kilka razy w miesiącu.

Kontuzje zawodnikom towarzyszą niemalże przez całą karierę. Największą grupę stanowią skręcenia stanu skokowego i kolanowego. Kolejnym często występującym urazem wśród sportowców są naciągnięcia, naderwania i zerwania mięśni. Rzadziej zdarzają się pęknięcia i złamania kończyn. Ankietowani zawodnicy wymieniając lekarzy specjalistów, na pierwszym miejscu postawili stomatologów. Dopiero później wybierają się do ortopedów i okulistów.

Jeśli chodzi o stosunek respondentów do ochrony środowiska to można zauważyć, że większość segreguje śmieci. Mniejsza grupa przeciwdziała zanieczyszczaniu atmosfery, a nieliczni biorą udział w sprzątaniu świata. Zdrowym stylem dla większości jest aktywność fizyczna, prawidłowe odżywianie, wypoczynek oraz brak nałogów. Jak widać po grupie badanych koszykarzy, ich świadomość na temat zdrowego stylu życia jest duża, natomiast egzekwowanie posiadanej wiedzy w praktyce jest bardzo często dalekie od ideału.

Wnioski:

1. Zawodowi koszykarze nie mają zbyt dużo czasu wolnego ale wielu z nich potrafi dobrze się zorganizować i znaleźć odpowiedni moment by skorzystać z innej formy aktywności fizycznej.
2. Odżywianie jest podstawą regeneracji po treningowej ale również jest okazją na zaopatrzenie organizmu w energię potrzebną do wykonania wysiłku. Wiele zawodników przyznaje, że zbilansowana dieta jest nieodzowna w cyklu treningowym ale również przyznają się do niekonsekwencji w przestrzeganiu diety.
3. Głównym źródłem wiedzy w temacie prawidłowego żywienia jest Internet oraz czasopisma popularno naukowe.

4. Najpopularniejszymi suplementami stosowanymi przez koszykarzy są: aminokwasy, odżywki wysokobiałkowe, węglowodany i spalacze tłuszczu.
5. Świadomy zawodnik wie, że istotnym elementem w cyklu treningowym jest wypoczynek. Stanowi on integralną część tego procesu.
6. Urazy i uszkodzenia w sporcie zawodowym występują na co dzień. Podczas kariery zawodowej koszykarze muszą zmagać się z wieloma kontuzjami.

Piśmiennictwo

1. Best C.H., Taylor N.B., 1971, Fizjologiczne podstawy postępowania lekarskiego, PZWL, Warszawa.
2. Birch K., George K., MacLaren D., 2008, Fizjologia Sportu, "Krótkie wykłady", Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
3. Bolechowski F., 1982, Podstawy ogólnej diagnostyki klinicznej, PZWL, Warszawa.
4. Brzeziński Z. J., Korczak C.W., 1978, Higiena i ochrona zdrowia: podręcznik dla studentów akademii medycznych, Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.
5. Cichy D., 1978, Problemy ochrony środowiska i kształtowania środowiska w pracy szkoły, WSiP, Warszawa.
6. Dobrzański G., 1995, Ochrona środowiska przyrodniczego, Wydawnictwo Ekonomia i Środowisko, Białystok.
7. Dziak A., Tayara S., 2000, Urazy i uszkodzenia w sporcie, Wydawnictwo Kasper, Kraków.
8. Eksterowicz J., 2007, Zarys żywienia sportowców, WUKW, Bydgoszcz
9. Flis K., Konaszewska W., 1995, Podstawy żywienia człowieka, WSiP, Warszawa.
10. Głowiak B., Kempa E., Winnicki T., 1985, Podstawy ochrony środowiska, PWN, Warszawa.
11. Haff G., Bompa T., 2010, Teoria i metodyka treningu, Biblioteka Trenera, Warszawa.
12. Murawska - Ciałowicz E., Zawadzki M., 2005, Higiena. Podręcznik dla studentów kosmetologii, Górnicki Wydawnictwo Medyczne, Wrocław.
13. Muszyński H., 2009, Wstęp do metodologii pedagogiki, PWN, Warszawa
14. Ostrowska A., 1999, Styl życia a zdrowie, IFIS PAN, Warszawa
15. Pyłka – Gutowska E., 1996, Ekologia z ochroną środowiska, Wydawnictwo Oświata, Warszawa.
16. Siciński A., 1976, Styl życia – problemy pojęciowe i teoretyczne, PWN, Warszawa.
17. Traczyk W.Z., 1992, Fizjologia człowieka w zarysie, PZWL, Warszawa.
18. Woynarowska B., 2007, Edukacja zdrowotna, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
19. Wyszogrodzki P., Stecińska – Majkowska E., Sołtysiak J., Kuś W., 1981, Czas wolny, rekreacja i zdrowie, Instytut Wydawniczy Związków zawodowych, Warszawa.
20. Żukowski R., 1995, Ruch w terenie jako wyraz życia promującego zdrowie, Polskie Towarzystwo Pedagogiczne, Olsztyn.

Grochowski Mateusz, Napierała Marek, Zukow Walery. (2017). Motywacje do ćwiczeń w „Centrum Sportów Power Zone” w Bydgoszczy = Motivation for activity in the “Power Zone Sport Center” in Bydgoszcz. [w]: Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 41-57.

MOTYWACJE DO ĆWICZEŃ W „CENTRUM SPORTÓW POWER ZONE” W BYDGOSZCZY MOTIVATION FOR ACTIVITY IN THE "POWER ZONE SPORT CENTER" IN BYDGOSZCZ

Mateusz Grochowski¹, Marek Napierała¹, Walery Zukow²

¹Instytut Kultury Fizycznej, Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska

²Katedra Gospodarki Przestrzennej i Turyzmu, Wydział Nauk o Ziemi, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska

Liczba znaków: 37 000 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 15 x 1 000 znaków (ryczałt) = 15 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 52 000 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 1,3 arkuszy wydawniczych.

Key words: motywacja, ćwiczenia siłowe, klub fitness

Słowa kluczowe: motivation, strength training, fitness club

Streszczenie

Celem badań było znalezienie odpowiedzi na pytania:

-czy ćwiczące osoby znają podstawy systemu motywacyjnego?

-czy ćwiczące osoby korzystają z praw motywacji podczas wykonywania treningu?

-czy ćwiczące osoby mają cel swoich sportowych działań, jeśli tak, to jaki?

- czy ćwiczące osoby znają podłoże swojej motywacji, jaki jest poziom motywacji ćwiczących osób w odniesieniu do poziomu zadowolenia z osiągniętych rezultatów?

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. W wybranej metodzie narzędziem badawczym był kwestionariusz ankietowy. Zastosowano ankietę anonimową, składającą się 15 pytań.

Badania przeprowadzono w kwietniu oraz maju 2017 roku. Kwestionariusz ankiety wypełniali klienci siłowni Centrum Sportów "Power Zone" w Bydgoszczy oraz kulturyści profesjonalni. W badaniu wzięło łącznie udział 72 osoby, 20 kobiet oraz 52 mężczyzn.

Wnioski:

- najchętniej wybierana forma spędzania czasu wolnego, zarówno mężczyzn jak kobiet, to aktywność fizyczna,

- najchętniej wybierana aktywność sportowa, to ćwiczenia na siłowni,

- główny cel treningów sportowych, zarówno mężczyzn jak kobiet, to poprawa sylwetki,

- główne motywacje osób ćwiczących to znajomi i bliskie grono rodziny,

- ankietowani mężczyźni i kobiety wykazują się wysokim poziomem zmotywowania w trakcie uprawiania sportu,

Abstract

The aim of the research was to answer the following questions:

Do people know the basics of the motivational system?

Do exercisers enjoy the right to motivation while exercising?

The exercise people have the goal of their sports activities, if so, what kind?

- Do learners know the motivation behind the level of motivation of exercising people with regard to the level of satisfaction with the results achieved?

The diagnostic survey method was used. The research method was a survey questionnaire. An anonymous questionnaire consisting of 15 questions was used.

The study was conducted in April and May 2017. The survey questionnaire was filled by the clients of the "Power Zone" Sport Center in Bydgoszcz and professional bodybuilders. The study included 72 participants, 20

women and 52 men.

Conclusions:

- the most popular form of spending free time, both men and women, is physical activity,
- the most popular sport activity, gym exercises,
- the main goal of sports training, both men and women, is to improve the silhouette,
- the main motivations of the trainees are friends and close family,
- Men and women surveyed show high motivation during sport,

Wstęp

Motywacja jest siłą, która potrafi zdziałać bardzo wiele pozytywnych działań, jak i zaskoczyć wiele osób, jak również samych siebie. Motywacja jest ukierunkowana na dane aktywności, które prowadzą do osiągnięcia zamierzonych celów. Motywacja w sporcie pozwala na przetrwanie intensywnych treningów, trzymanie ustalonej diety i poświęcanie się. Ale poświęcenie to, jest czynnikiem, który sam w sobie motywuje, gdyż zapewnia nagrodę w postaci satysfakcji i zadowolenia ze swoich osiągnięć. Skąd zatem przychodzi motywacja i na jakim poziomie musi ona być, by nie pozwoliła na poddanie się w swoich zamierzeniach?

Celem badań było określenie poziomu motywacji, jej charakteru oraz znalezienie czynników motywacyjnych osób ćwiczących na siłowni. Problematyka związana z tym zagadnieniem jest o tyle ciekawa, iż jest to sprawa indywidualna i pryzmat, przez jaki osoba dokonuje wyborów, co do własnego ciała jest skrajnie różna. Ogrom ciekawości leży u podstaw kierunku, w którym osoby chcą iść i jak motywują swoje zamiary. Przekrój środowiska badanego to grupy o różnej płci, wieku, stażu treningowym i zamiarach połączonych zaś jednym fundamentem – aktywnością fizyczną na siłowni. Indywidualizacja motywacji w tym przypadku jest o tyle złożona, że w gruncie rzeczy każda z badanych osób, może upatrywać w swym wysiłku innych efektów.

„Motywacja jest najważniejszym i najsilniejszym spośród czynników determinujących podejmowanie przez człowieka określonych działań oraz ich skuteczność i poziom osiągnięć. Towarzyszy ona każdemu działaniu ludzkiemu podejmowanemu w drodze swobodnego wyboru” (Żurek 2006, s. 493).

Samo określenie – motywacja – przejęte zostało z języka łacińskiego „*motivus-tae*”, co w języku polskim oznacza skłaniający do ruchu. Motywacja to proces wewnętrzny, wyznaczający kierunek działania nastawiony na osiągnięcie określonego celu (<https://prezi.com>). Motywacja definicyjnie określana jest jako wewnętrzny stan umysłu i ciała – marzenia, życzenia, oczekiwania, potrzeby – i to, czym człowiek jest kierowany – który pobudza daną jednostkę do podjęcia działania. To wewnętrzny, subiektywny kod weryfikujący obrany kierunek działań. Ten swoisty szyfr jest bezpośrednią przyczyną wystąpienia tendencji do określonego działania. Rheinberg scharakteryzował motywację jako „...aktywizujące ukierunkowanie aktualnego aktu życiowego na pozytywnie oceniany stan docelowy. W ukierunkowaniu tym uczestniczą najrozmaitsze procesy w sferze zachowań i doznań, które w swoim współdziałaniu i możliwościach wzajemnego oddziaływania na siebie wymagają bliższego naukowego objaśnienia (Rheinberg 2006, s. 15-18).

Motywacja jest układem postępowania każdej indywidualnej jednostki i ma swoje podstawy znaczenia w psychologii, socjologii i etyce. Motywy kreują ludzkie zachowanie w formie motywacji, która jest wewnętrznym mechanizmem w danej sytuacji i kontekście, aby popchnąć ku osiągnięciu celów i zamierzeń. Motywacje mogą być klasyfikowane według osobistych pragnień i potrzeb. W motywacji jest stosowany bodziec, który pobudza do działania i daje siłę. Wyznaczone cele i priorytety dają jasny, uporządkowany pogląd nad bieżącymi sprawami, które kształtują motywy oddziałujące.

Współczesna psychologia sportu zajmuje się całym wachlarzem zagadnień, wśród których do najważniejszych należą te związane z motywacją. Psychologia sportu za swój cel bierze jak najlepsze przygotowanie pod kątem mentalnym sportowca, dające najlepsze rezultaty w przełożeniu na wyniki sportowe.

Wiedza z zakresu podstawowych postulatów psychologii sportowej jest przydatna dla każdego sportowca, czy to profesjonalisty, czy też amatora, zarówno w sportowej rywalizacji na szczeblu międzynarodowym, jak i podczas zwykłej jednostki treningowej.

Świadomość egzystencji technik motywacyjnych pozwala podnieść odporność na stres, osiągnąć stan skupienia i zażegnać brak koncentracji na określonym celu. Poszczególne procedury pomagają skupić uwagę wtedy, gdy jest to najistotniejsze. Trenowanie i rywalizowanie w każdej dziedzinie – nie tylko w sporcie spotyka się z przejawami odczuwania przez ludzi presji. Odnosząc się szczególnie do aspektów sportowych bycie wybitnym sportowcem jest równe z określeniem, że w istocie nawet w warunkach niekorzystnych jest w stanie dać z siebie wszystko, by osiągnąć zamierzony cel. Motywację można przekształcić do celów lub osób tak, aby identyfikacja z nią stanowiła drogę do osiągnięcia zamierzonych działań (Gableta 1998).

Procesy motywacyjne w najbardziej ogólnym zarysie można podzielić ze względu na rodzaj i miejsce ich pochodzenia w przełożeniu na osiąganе lub domniemane rezultaty. W ten sposób należy oddzielić motywy płynące z wewnątrz oraz te, które mają swoje podłoże z zewnątrz.

Charakterystyka motywacji nie bazuje jedynie na źródle jej pochodzenia, istotny jest też jej całościowy przebieg. Badaniem motywacji i jej ogólnym działaniem zajmowali się amerykańscy psychologowie i antropologowie John Dodson i Robert Yerkes. „Do pewnego poziomu wzrost pobudzenia polepsza poziom wykonania, czyli zmniejsza ilość błędów, ale z dalszym wzrostem pobudzenia poziom wykonania obniża się (www.governica.com). Efekty wieloletnich badań znalazły swe zwieńczenie w 1908 roku i zostały sformułowane w postaci dwóch głównych praw mających zastosowanie aż do dnia dzisiejszego. Prawa określają zależność między pobudzeniem emocjonalnym (np. stresem, frustracją, motywacją), a poziomem wykonywania zadań.

Pierwsze prawo Yerkesa-Dodsona mówi, że w miarę wzrostu natężenia motywacji, sprawność działania wzrasta, ale jedynie do pewnego momentu. Po jego przekroczeniu zaczyna spadać, aż do sytuacji, gdy przy bardzo dużym natężeniu motywacji, sprawność działania jest bardzo niska. To klasyczna sytuacja gdy chce się za bardzo i wtedy nic się nie udaje. Wtedy to pojawiają się przesadne ambicje, paraliżujący lęk np. przed poniesieniem klęski (www.governica.com).

Głównym postulatem pierwszego prawa jest fakt, że do tego, aby jak najskuteczniej wykonać powierzone zadanie najlepszy jest średni poziom pobudzenia (motywacji). Zarówno za niski jak i za wysoki jego pułap wpływa negatywnie na rezultat. Przy zbyt niskim poziomie motywacji nie można oczekiwać zadowalających rezultatów, z kolei za wysoki jej poziom bywa paraliżujący emocjonalnie.

Kontynuacją pierwszego prawa, jest drugie, które jest ściśle z nim związane. Mówi o zależności pomiędzy stopniem trudności zadania a poziomem motywacji. Im łatwiejsze jest zadanie, tym mniejsza motywacja potrzebna jest do jego realizacji. Im trudniejsze zadanie tym poziom motywacji musi być wyższy (www.governica.com). Motywacja w sporcie wiąże się z czynnikami, które na nią wpływają, dlatego więcej informacji na ten temat zostanie przedstawione w następnym podrozdziale.

Czynniki motywacyjne to nic innego, jak czynniki, które pobudzają do działania, a przy tym kreują osobowość i siłę danej jednostki. Przy doborze czynników motywacyjnych, należy pamiętać, by nie powodować nadmiernego napięcia, czyli zrobienia czegoś „za wszelką cenę”, ponieważ przy zbyt silnym nastawieniu motywacyjnym, następuje zahamowanie

radości z samego procesu realizacji danego działania, a wraz z tym występują liczne błędy, które mogą przynieść odwrotny efekt od zamierzonego (Pietroń-Pyszczyk 2007).

Motywy zewnętrzne, jak i wewnętrzne można przedstawić poprzez teorię zaproponowaną przez Fryderyka Herzberga, która mówi o dwóch czynnikach motywujących, które wewnętrzne czynniki to motywatory, a zewnętrzne nazywane są czynnikami higieny (Kozioł 2002). Czynniki zewnętrzne odpowiadają za treść, natomiast wewnętrzne za organizację i zarządzanie treścią, czyli siłą wewnętrzną.

Motywujące czynniki w sporcie to (Czajkowski 2001, s. 69-72):

- czynniki, które odpowiadają za indywidualną potrzebę powodzenia, w których szczegółowy czynnik to chęć osiągnięcia sukcesów i współzawodnictwa,
- czynnik lęku przed porażką, a więc czynnik motywujący oparty na ćwiczeniach, by uniknąć nieprzyjemnej dla zawodnika sytuacji,
- prawdopodobieństwo wygranej, czyli czynnik motywujący w poszukiwaniu możliwych sytuacji, w których może być osiągnięty sukces,
- pochwała, nagrody pieniężne, status, uznanie, które są typowymi czynnikami zewnętrznymi, czyli tworzonymi z zewnątrz, poprzez społeczeństwo.

Opisane wyżej czynniki motywacyjne dzielą się na dwie grupy, których część czynników związanych jest z osobistymi pragnieniami, czyli z czynnikami wewnętrznymi, natomiast te, które zostały przedstawione jako tworzone i „narzucone” przez społeczeństwo, na przykład nagrody pieniężne, to rodzaj motywacji zewnętrznej. Motywacja wewnętrzna pobudza sportowca do działania poprzez wartości przez niego ustalone jako pasję do czegoś, a motywacja zewnętrzna jest dodatkową zachętą do działania w postaci różnych bonusów (Okoń 1995).

Skuteczność czynników, które prowadzą do sukcesów w dużej mierze zależy od siły woli i charakteru wykonującego działania sportowe. „Sportowiec o silnej motywacji stara się zawsze rozwiązać do końca trudne zadanie, szukając przy tym wszelkich możliwych sposobów, przeprowadzając wnikliwe rozumowanie, mobilizując do pomocy całą swoją wiedzę, wszystkie możliwości, nawyki i siły. Sportowiec o słabej motywacji często rezygnuje z realizacji takiego zadania (Sankowski, Gracz 1995, s. 120-121).

W momencie, jeśli osoby zaangażowane w dane działanie są silnie zmotywowane wewnętrznie, ich poziom wykonywania czynności spada za każdym razem, gdy przedstawione są motywy zewnętrzne, jak na przykład nagrody. Natomiast, kiedy silniejsza jest motywacja zewnętrzna, powinna ona kształtować swój poziom do takiego, by stała się czynnikiem wewnętrznym, czyli wewnętrzną satysfakcją i dalszą wizją rozwoju (Ryan, Deci 2000, s. 68-76).

Kolejnym czynnikiem motywującym do uprawiania sportu może być tendencja zdrowego trybu życia, gdzie społeczeństwo powiela zachowania od większości i dzięki temu, ludzie utożsamiają się ze sportem jako z czymś normalnym lub z czymś, co powinno być traktowane jako podstawowy element zajmowania wolnego czasu (Byłok 2011).

Inne czynniki to elementy odczuwania ryzyka związanego ze sportem, popisu i rywalizacji, gdzie czynniki te odzwierciedlają w sporcie te same odczucia, które panują w codziennym życiu. Dla przykładu, aktywność sportowa jak biegi, nie przynosi ekstremalnych wrażeń i jest sportem bezpiecznym, to odpowiada za osobistą satysfakcję, a także za chęć zaimponowania czy walkę z własnymi słabościami, często przekraczając swoje możliwości i cierpiąc przy tym na zdrowiu, ale taka jest istota motywacji wewnętrznej, która daje siłę na osiągnięcie rzeczy niemożliwych (Walczak, Gracz, Tomczak 2011).

W sytuacji przedstawionej z przykładem aktywności sportowej, jak nurkowanie, można mówić o czynnikach emocjonalnych, w których występuje uczucie ryzyka, adrenalina, a także chęć wyzwania, która wiąże się z nałożonymi surowymi limitami co do sprzętu lub, często samotnych wypraw. Czynnik, który nakłania do poszukiwania nowych doznań nazywa się

sensation seeking i jest definiowany jako wymiar, który nie jest powiązany tylko ze sportem, ale bardziej skupia się na szukaniu stymulacji, której źródłem jest sama istota podmiotu motywacyjnego. (Walczak, Gracz, Tomczak 2011).

Autor zakładanej teorii o doznaniach jako czynnikach motywujących, M. Zuckerman, wyróżnił następujące elementy:

- poszukiwanie grozy i przygód, które czynniki odznaczają się najczęściej w sporcie ekstremalnym i zajęciach ryzykownych, najczęściej uprawianych na świeżym powietrzu,
- poszukiwanie nowych doświadczeń, które czynniki charakteryzują się angażowaniem umysłu i zmysłów, podróży, towarzystwa,
- czynniki przedstawione motywem rozładowania się w celu poszukiwania odprężenia psychicznego i fizycznego,
- podatność na nudę, czyli czynniki, które reagują na rutynę, odznaczają się niepokojem, których celem jest motywowanie do ciągłego działania.

W odniesieniu do zaprezentowanych czynników, autor przedstawił dyscypliny sportowe, które należą do pierwszej opisanej grupy, a którymi są nurkowanie, lotniarstwo, wyścigi motorowe i samochodowe, walki i wiele innych aktywności, które można zaliczyć do takich, które wywołują silne odczucia emocjonalne. Do dyscyplin sportowych spokojnych można zakwalifikować golf, pływanie, bieganie długodystansowe, itp.

Działania, które pomagają osiągnąć jakiś cel, zwłaszcza w sporcie, wynikają z czynników takich jak ciekawość osiągniętego wyniku, chęć odczucia przynależności, władzy i niezależności (Birch, Veroff 1966). Czynniki te można przyporządkować bezpośrednio do aktywności sportowej, co daje działanie na własną rękę, które jest odpowiednikiem niezależności.

Dodatkowo, czynniki motywacyjne to możliwość polegania na samym sobie, panowanie i kontrola nad własnym ciałem i umysłem, doświadczanie koleżeństwa, pobudzanie swojego ego do kolejnych wyzwań, poprawa jakości nad swoimi poczynaniami, zdobywanie uznania i budowanie opinii (Alderman, Wood 1976).

Innym rodzajem czynnika motywującego jest osoba trenera, która nie tylko motywuje przez to, co mówi do swojego podopiecznego, ale także motywuje poprzez pokazanie jaką jest osobą, ponieważ dzięki poprawnemu wzorcowi, autorytet takiego człowieka potrafi wykształtować osobowość każdego zawodnika, dzięki swoim przemyśleniom, z którymi się dzieli, poczucie siły, humoru, oceny zachowań i prezentacji zachodzących zjawisk wokół niego i jego drużyny (Czajkowski 2012).

Fizyczne czynniki to doskonalenie sprawności, nabywanie dobrych nawyków prozdrowotnych, opanowanie umiejętności sportowych. Psychiczne czynniki polegają na uczeniu się samokontroli nad emocjami i poczucia własnej wartości. Społeczne czynniki rozwijają umiejętność współpracy w kontekście rywalizacji i standardy zachowań etycznych wobec siebie i innych.

Kolejne przytoczone czynniki, które kierują zawodnikami czy osobami uprawiającymi sport to przyjemność płynąca z tej czynności, czasu na to przeznaczonego, potrzeba rywalizacji, chęć odprężenia się czy rozładowania emocji, konieczność gospodarowania czasem wolnego. Dla niektórych, głównym motywem jest zapewnienie sobie środków do życia, gdyż sport może być także głównym środkiem utrzymania (Stępnik 2009).

Czynniki motywacyjne, które nakładają się na zaspokojenie potrzeb życiowych lub pragnień są wynikiem wyboru lub trwałego zachowania. Siła motywacji różni się u każdego człowieka poziomami, które odnoszą się do kryterium zachowania, postawy, itd. (Funk i wsp. 2002).

Czynniki motywujące w sporcie dają możliwość osiągnięcia nie tylko indywidualnej przyjemności i zaangażowania, ale także pokazują pozytywne wzorce dla młodzieży i reprezentują etykę sportu, która jest porównywalna do etyki zachowań w codziennym życiu,

które warto naśladować. Czynniki te nie tworzą się tylko wśród grup sportowych ale „zarażani” są nimi widzowie, oglądający zawody, przedstawienia i wydarzenia sportowe, w których to osobach rodzi się chęć zjednoczenia (Funk i wsp.2002).

Cele i hipotezy badawcze

Celem przeprowadzenia badań jest zweryfikowanie wiedzy ćwiczących na siłowni na temat motywacji własnej, świadomości celowości treningu oraz poziomie zmotywowania i jego rodzaju.

Cele szczegółowe, które priorytetowo zostały wyznaczone do wnikliwego opisu badań:

1. Określenie, czy ćwiczący znają podstawy motywacji.
2. Zbadanie, czy ćwiczący korzystają z podstaw motywacji podczas podejmowania aktywności ruchowej.
3. Sprawdzenie, czy ćwiczący mają jasno określony cel działań sportowych.
4. Określenie genezy motywacji.
5. Zbadanie środowiska pod kątem poziomu motywacji.
6. Określenie, czy poziom motywacji badanych jest przełożony na osiągnięte rezultaty.
7. Określenie przeszkód dyskwalifikujących podejmowanie aktywności fizycznej badanych.

W badaniach wysunięto następujące hipotezy szczegółowe:

1. Ćwiczący znają podstawy motywacji.
2. Ćwiczący korzystają z praw motywacji podczas treningu.
3. Ćwiczący mają określony cel swoich sportowych działań.
4. Ćwiczący znają podłoże swojej motywacji.
5. Ćwiczący mają wysoki poziom motywacji.
6. Ćwiczący mają współmierny poziom motywacji do poziomu zadowolenia z osiągniętych dotychczas rezultatów.
7. Ćwiczący nie mają przeszkód w podejmowaniu aktywności ruchowej.

Metody i materiał badań

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. W wybranej metodzie narzędziem badawczym był kwestionariusz ankietowy. Zastosowano ankietę anonimową, składającą się 15 pytań.

Badania przeprowadzono w kwietniu oraz maju 2017 roku. Kwestionariusz ankiety wypełniali klienci siłowni Centrum Sportów "Power Zone" w Bydgoszczy oraz kulturyści profesjonalni. W badaniu wzięło łącznie udział 72 osoby, 20 kobiet oraz 52 mężczyzn.

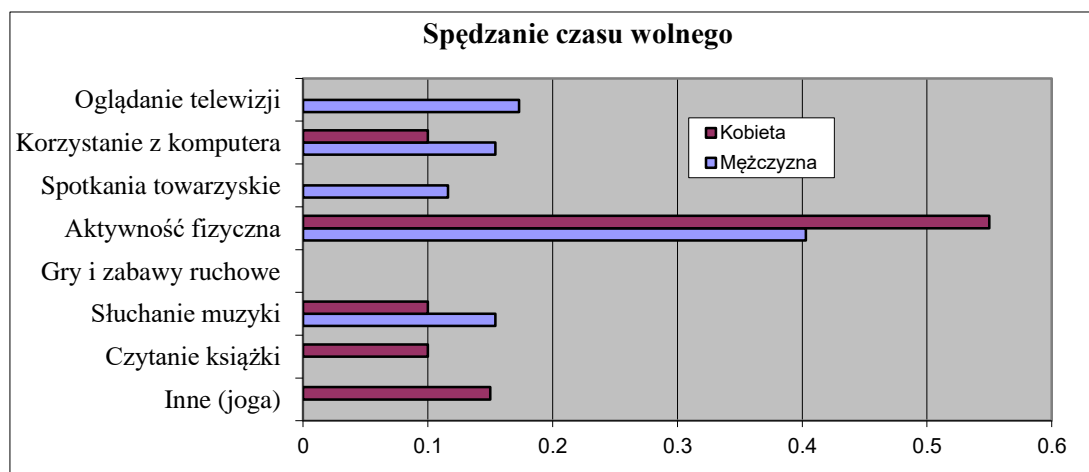
Najwięcej osób, które uczęszczają na opisaną siłownię i stanowią grupę docelową to: Osoby powyżej 25 roku życia (31 osób), osoby w wieku między 25, a 35 rokiem życia (26 osób), osoby poniżej 25 roku życia (15 osób).

Miejsce zamieszkania większości osób, to miasto (64 osoby). Osoby zamieszkujące wieś stanowią mniejszość (8 osób).

Stopień zaawansowania grupy docelowej, to amatorzy (31 osób), pół-profesjoniści (28 głosów), profesjonalści (13 osób).

Siłownia, która jest obiektem badań nazywa się Power Zone i znajduje się w Bydgoszczy, przy ulicy Jerzego Rupniewskiego 8. Zajmuje ona powierzchnię 450 m², a całość jest podzielona na dwie sale. Łącznie na dużej sali znajdują się 38 uniwersalnych stanowisk do treningu siłowego. Dla wszystkich chętnych klientów nie mających doświadczenia z ćwiczeniami siłowymi dostępne są ogólnorozwojowe plany treningowe oraz pełna pomoc instruktora w trakcie ich wykonywania.

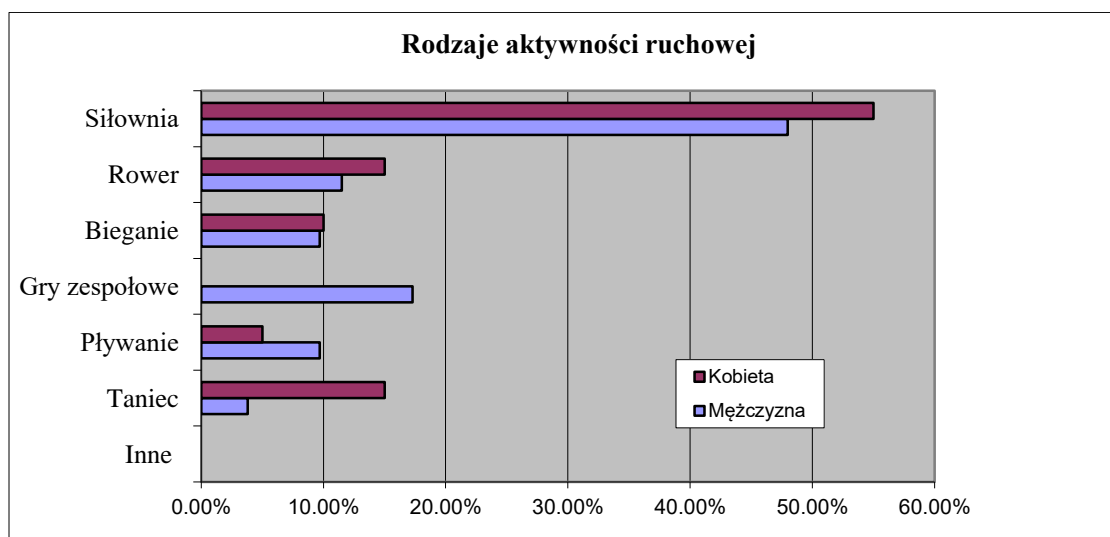
Analiza wyników badań



Rycina 1. Którą z form spędzania czasu wolnego lubisz najbardziej?
(Źródło: badania własne)

Ponad 40% mężczyzn, w czasie wolnym wybiera aktywność fizyczną, ponad 17% badanych mężczyzn wybiera odpoczynek przed TV, ponad 15% z nich słucha muzyki i spędza przed ekranem komputera, a około 12% czas wolny poświęca na spotkania towarzyskie.

Jeśli chodzi o kobiety, to 55% wybiera aktywność ruchową, 15% wybrało opcję innej alternatywy określonej jako joga, 10% w wolnym czasie słucha muzyki i spędza czas przed ekranem komputera i spędza czas z książką (ryc. 1).



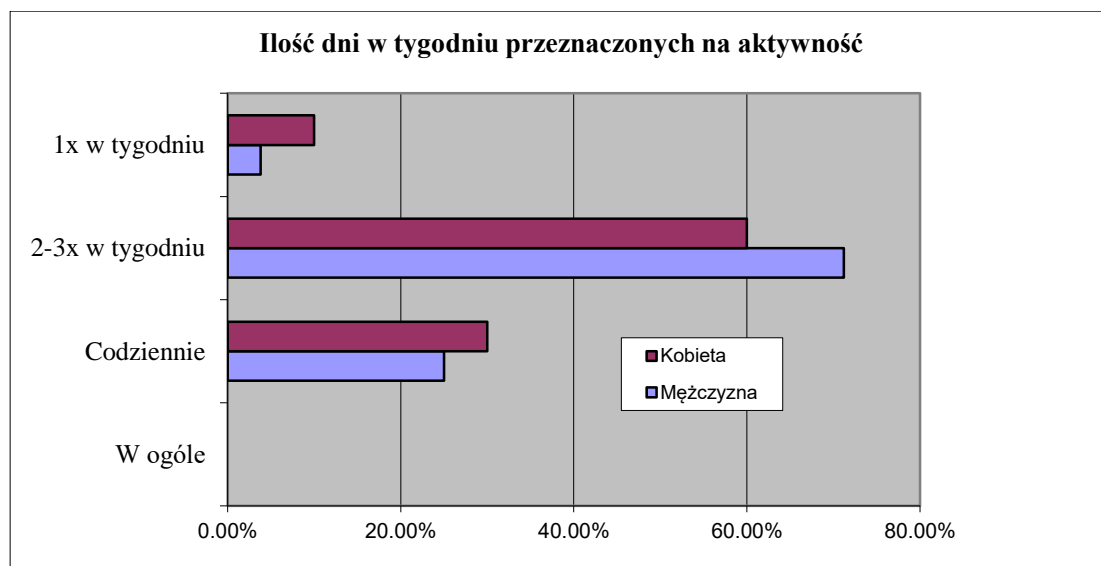
Rycina 2. Jakie formy aktywności ruchowej wybierasz najczęściej?

Rycina 2 pokazuje, że 48% mężczyzn, jako aktywność fizyczną wybrało siłownię, 17% z nich opowiadało się za grami zespołowymi, 11% z nich wskazało na jazdę rowerem, natomiast po 10% mężczyzn wybrało opcję biegania i pływania. Tylko 4% mężczyzn z ankietowanych jako aktywność preferuje taniec. (ryc. 2).

Dla kobiet najważniejsza jest siłownia, bo aż 55% z nich, opowiedziało się za tego rodzaju aktywnością. Taniec i aktywność rowerowa miały po 15% zwolenniczek, 15% z pań

wybrało taniec, 10% wybrały bieganie, natomiast tylko 5% kobiet opowiedziało się za pływaniem.

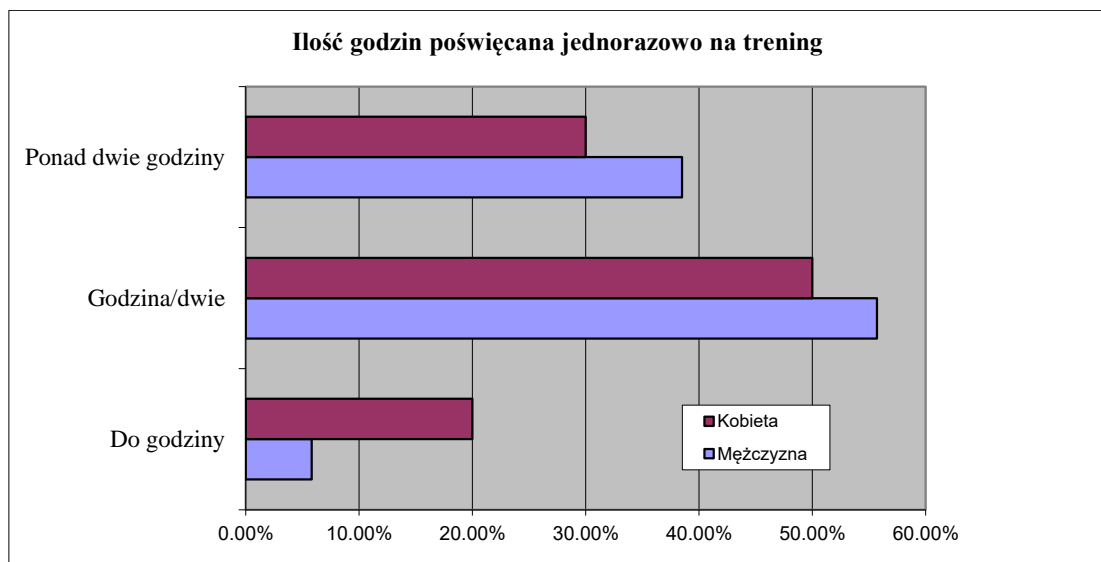
Z przedstawionych odpowiedzi wynika, że największym zainteresowaniem spośród aktywności sportowych cieszy się siłownia, zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet.



Rycina 3. Ile czasu poświęcasz na zajęcia ruchowe?

Rycina 3 wskazuje, że najbardziej pożądaną ilością dni poświęconą na aktywność to 2-3 dni. Mężczyźni w 71% opowiedzieli się właśnie za tym wyborem, 25% z nich trenuje codziennie, a tylko 9% z nich ćwiczy raz w tygodniu.

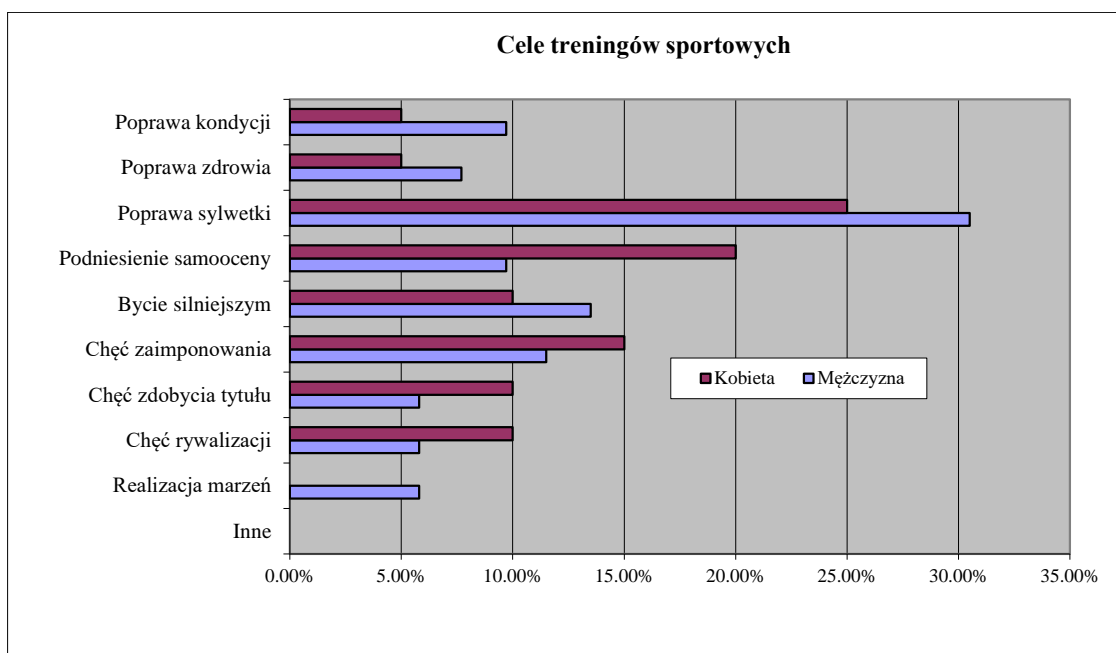
Jeśli chodzi o kobiety, to 60% z nich również wskazuje opcję 2-3x w tygodniu. 30% z nich trenuje codziennie, natomiast tylko 10% raz w tygodniu. (ryc. 3).



Rycina 4. Ile czasu jednorazowo zajmuje Ci jednostka treningowa w siłowni?

Zamieszczona rycina 4 wskazuje na tendencję do poświęcania od jednej do dwóch godzin na trening. Za tą opcją opowiedziało się aż 56% mężczyzn, 38% z nich trenuje ponad dwie godziny, natomiast tylko 6% z nich kończy trening przed upływem godziny.

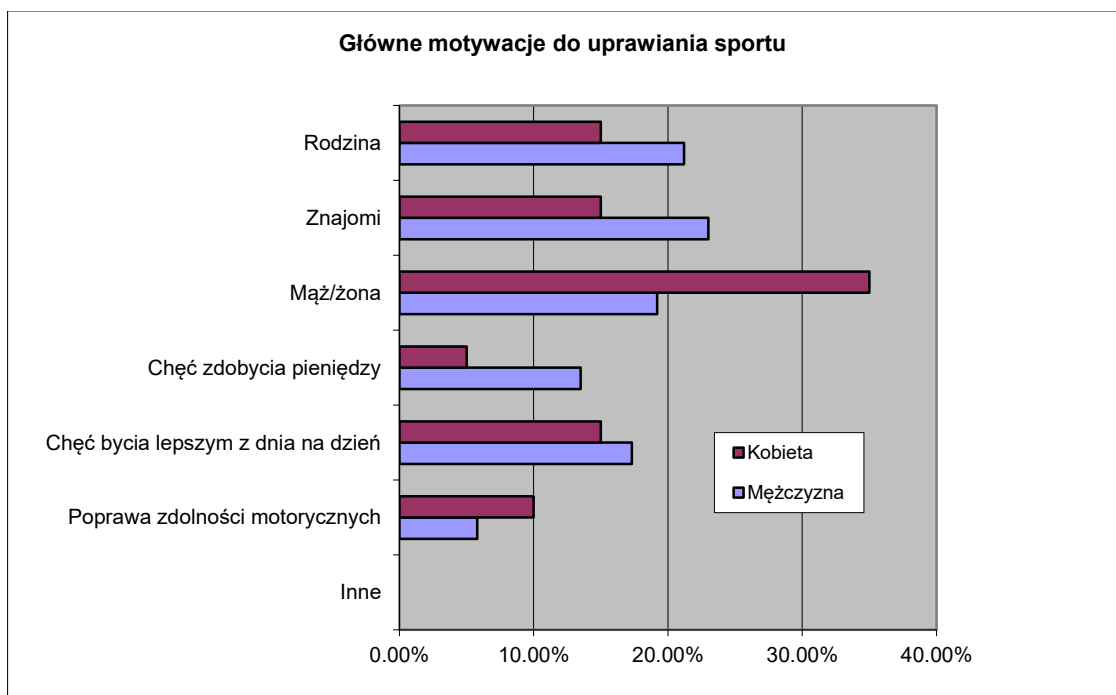
Kobiety również spędzają średnio od godziny do dwóch. Za tą opcją opowiedziała się połowa ankietowanych pań w 50%. Ponad dwie godziny spędza na treningu 30% pań, a tylko 20% z nich kończy trening poniżej godziny.



Rycina 5. Cele treningów sportowych
(Źródło: Badanie własne)

Rycina 5 ukazuje cele jakie obierają sobie ćwiczący ankietowani. Wśród mężczyzn dominuje poprawa sylwetki w 30%. Następnie bycie silniejszym w 13%, chęć zaimponowania w 11%. Podniesienie samooceny wynosi 10% podobnie, jak poprawa kondycji. W następnej kolejności znajduje się zdrowie, które stanowi 8%. Po 3 ankietowanych opowiadało się za realizacją marzeń, chęcią rywalizacji oraz zdobycia tytułu w 6%. (ryc. 5).

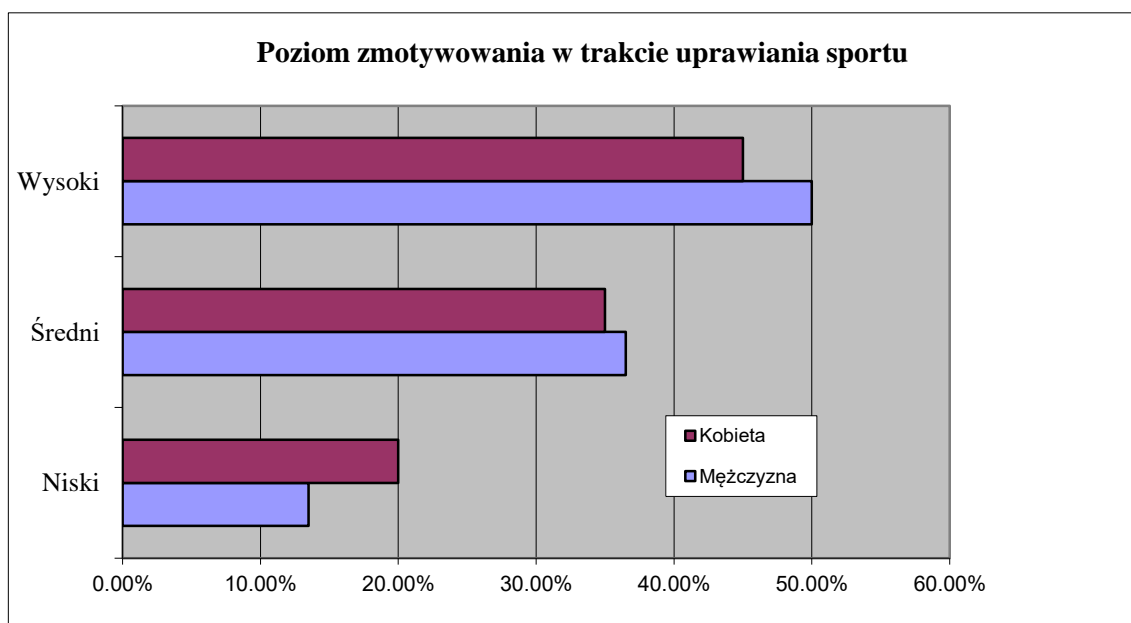
Wśród kobiet również dominuje poprawa sylwetki. Deklaruje to co czwarta z ankietowanych (25%). Podniesienie samooceny dla kobiet również wydaje się być istotne, gdyż co piąta ankietowana odpowiadała za tą opcją w 20%. Chęć zaimponowania wybrało 15% pań, 10% pań opowiadały się za chęcią zdobycia tytułu, chęcią rywalizacji oraz byciem silniejszą a 5% pań zależy przede wszystkim na zdrowiu i kondycji.



Rycina 6. Główne motywacje do uprawiania sportu

Wśród mężczyzn dominują znajomi w 23%, następnie rodzina w 21% i motywacja przez żonę w 19%. Kolejno na liście znajduje się bycie lepszym z dnia na dzień, która odpowiedź wykazała 17%, chęć zdobycia z tego tytułu jakichś pieniędzy w 13% oraz poprawa zdolności motorycznych w 6%.

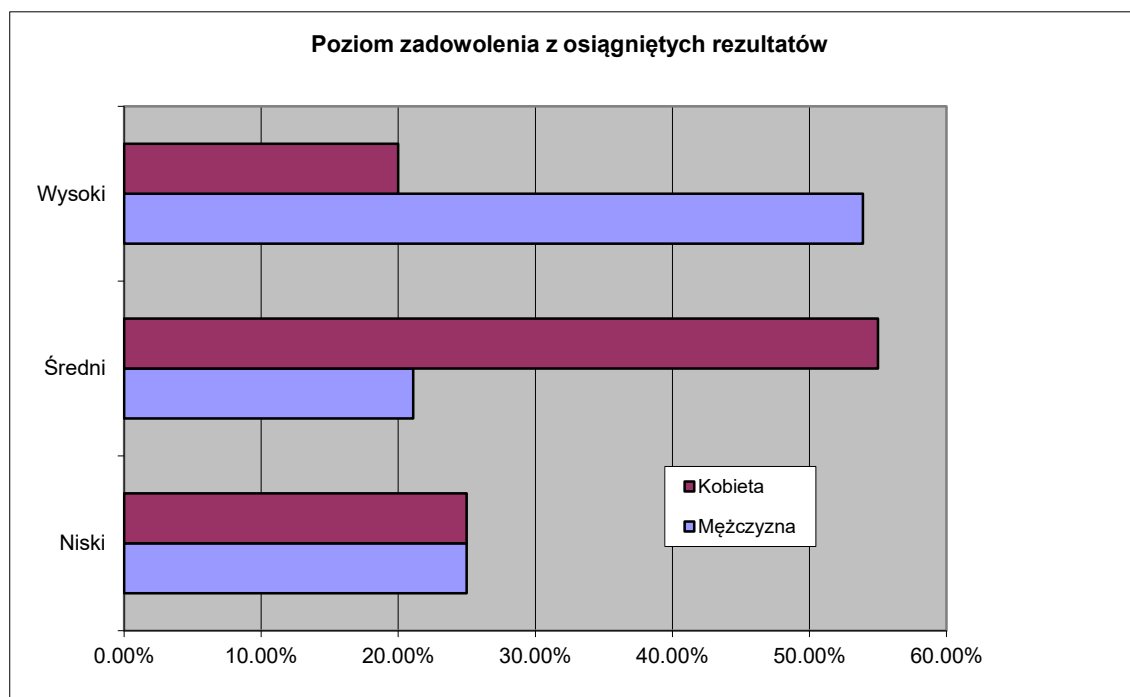
Wśród kobiet natomiast dominuje motywacja w postaci zachęty męża. Deklaruje tak 35% z ankieterowanych. Rodzina wraz ze znajomymi i chęcią stałego rozwoju zajęły drugą lokatę z identycznym wynikiem po 15%, 10% kobiet opowiedziały się za rozwojem zdolności motorycznych (ryc. 6).



Rycina 7. Poziom zmotywowania w trakcie uprawiania sportu
(Źródło: badanie własne)

Połowa, bo 50% spośród ankietowanych panów wypowiedziała się o swoim poziomie zmotywowania jako o wysokim, 36% uważa, że ich poziom motywacji jest średni, natomiast 13% że poziom jest niski.

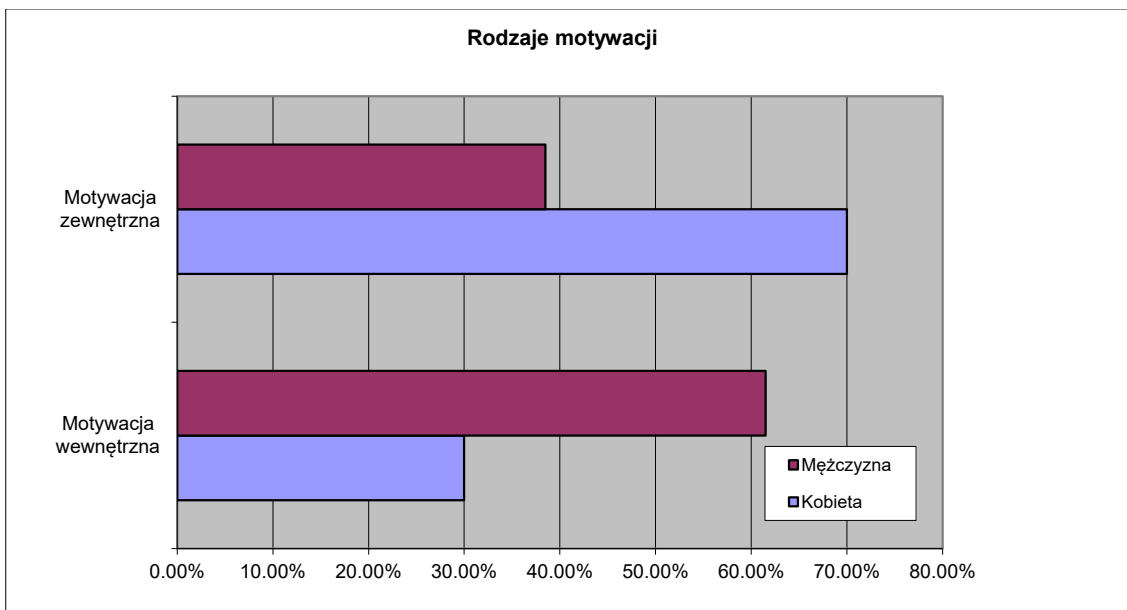
Jeśli chodzi o kobiety, to 45% z nich uważa, że są zmotywowane na wysokim poziomie, 35% określa swój poziom motywacji jako średni, natomiast 20% uważa się za zmotywowane niedostatecznie (ryc. 7).



Rycina 8. Poziom zadowolenia z osiągniętych rezultatów
(Źródło: badanie własne)

Na zamieszczonej rycinie 8 widać wyraźną dysproporcję co do osiągniętych rezultatów jeśli chodzi o kobiety i mężczyzn. Mężczyźni wykazują wysoki procent zadowolenia, bo aż ponad połowa z ankietowanych uważa rezultaty za satysfakcjonujące, czyli 53,8% mężczyzn. Średnio zadowolonych panów było 21,1%, natomiast zupełnie niezadowolony jest co czwarty ankietowany (25%).

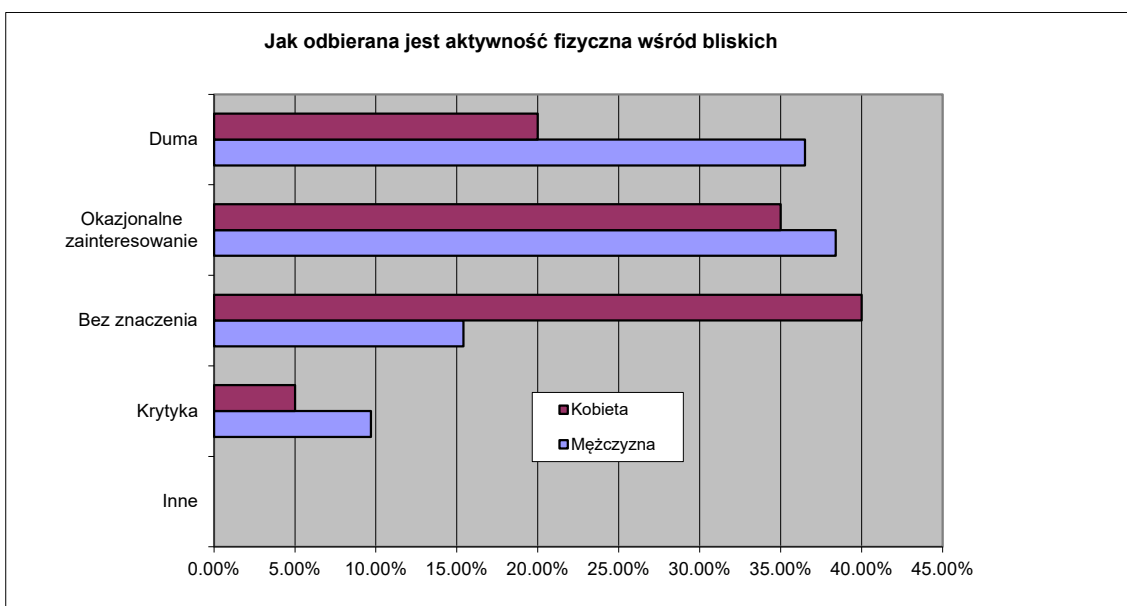
Kobiety wykazują w większości średnią tendencję do zadowolenia w 55%. Niski poziom zadowolenia to odpowiedź 25%, wysoki poziom zadowolenia deklaruje 20% z ankietowanych pań.



Rycina 9. Rodzaje motywacji

Ponad połowa, bo 61% mężczyzn wypowiedziała się o swoim rodzaju motywacji, jako motywacji zewnętrznej. Natomiast 39% z nich zajęło stanowisko motywacji wewnętrznej.

Jeśli chodzi o kobiety, to 70% z nich uznaje motywację zewnętrzną, a 30% z nich wypowiada się za motywacją wewnętrzną (ryc. 9).

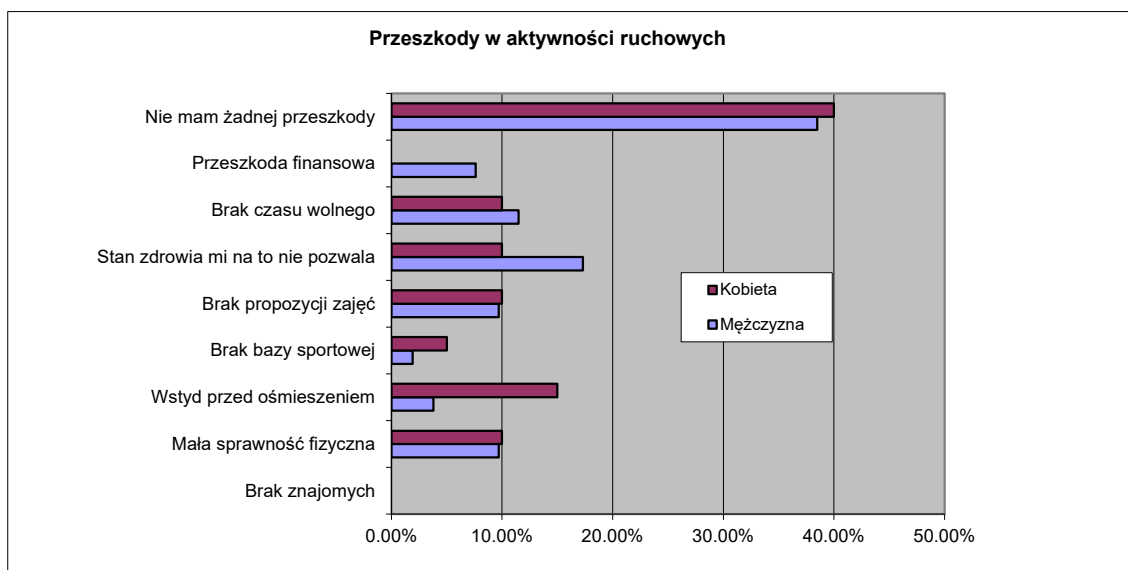


Rycina 10. Jak odbierana jest aktywność fizyczna wśród bliskich?

Wśród mężczyzn, 38% z nich odpowiedziało, iż ich bliscy traktują ich aktywność fizyczną jako okazjonalne zainteresowanie, 36% z nich deklaruje, że rodzina jest dumna z ich wyczynów sportowych, a 15% z nich odpowiedziało, iż jest to dla ich bliskich bez znaczenia. Na krytykę ze strony bliskich zetknęło się 10%.

Jeśli chodzi o kobiety, to 40% odpowiedziało, iż jest to dla ich bliskich bez znaczenia, 35% z pań powiedziało, że rodzina okazjonalnie dopytuje się i pokazuje swoje

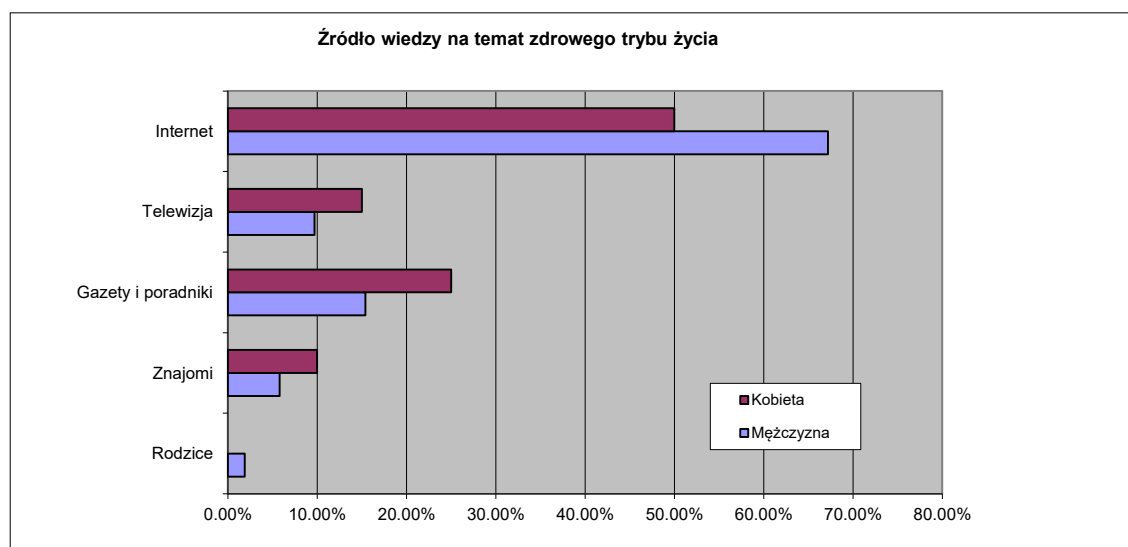
zainteresowanie. Co piąta z ankietowanych pań opowiedziało się za dumą ze strony rodziny, a 5% natknęła się na krytykę ze strony bliskich. (ryc. 10).



Rycina 11. Co jest dla Ciebie największą przeszkodą w podejmowaniu aktywności ruchowej?

Mężczyźni odpowiedzieli kolejno, że: nie mają żadnej przeszkody w 38%, stan zdrowia im na to nie pozwala w 17%, brak czasu wolnego w 11%, brak propozycji zajęć w 7%, mała sprawność fizyczna w 10%, przeszkoda finansowa w 8%, wstyd przed ośmieszeniem w 4%, natomiast brak bazy sportowej tylko w 2%. (ryc. 11).

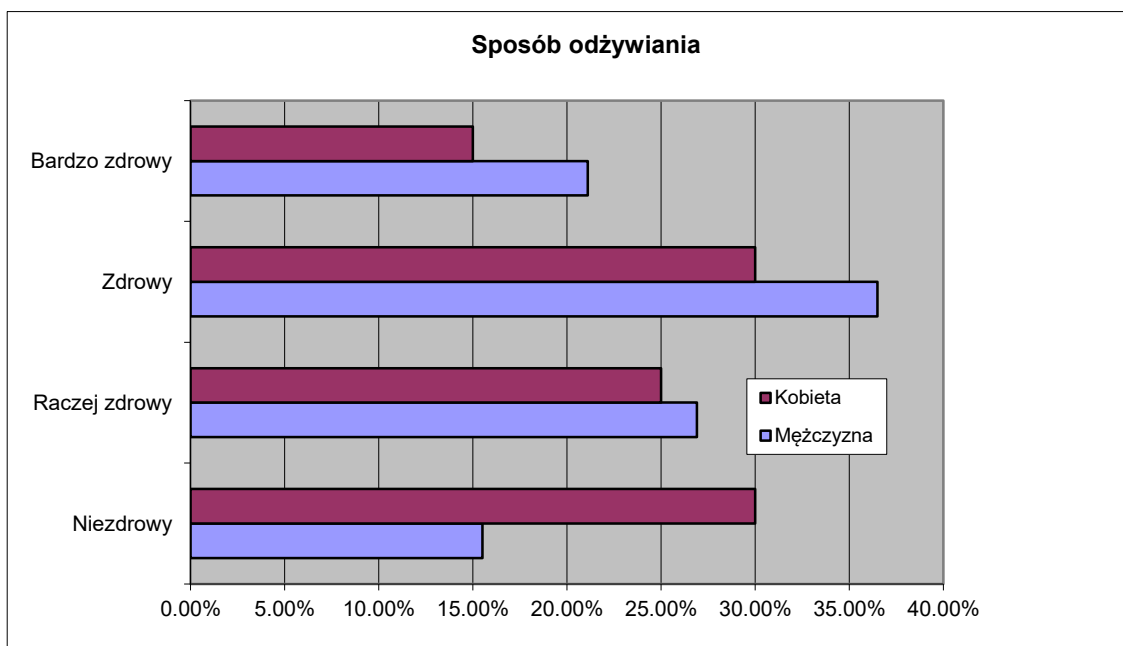
Jeśli chodzi o kobiety, to odpowiedziały kolejno, że: nie mają żadnej przeszkody do podejmowania aktywności w 40%, wstyd przed ośmieszeniem w 15%, brak czasu wolnego w 10%, stan zdrowia im na to nie pozwala w 10%, brak propozycji zajęć w 10%, mała sprawność fizyczna w 10%, brak bazy sportowej w 5%). (ryc. 11).



Rycina 12. Co jest źródłem informacji na temat zdrowego żywienia?

Mężczyźni odpowiedzieli kolejno, że ich źródłem informacji na temat zdrowego żywienia w większości jest Internet w 67%, gazety i poradniki w 15%, telewizja w 10%, znajomi w 9%, rodzice w 2%.

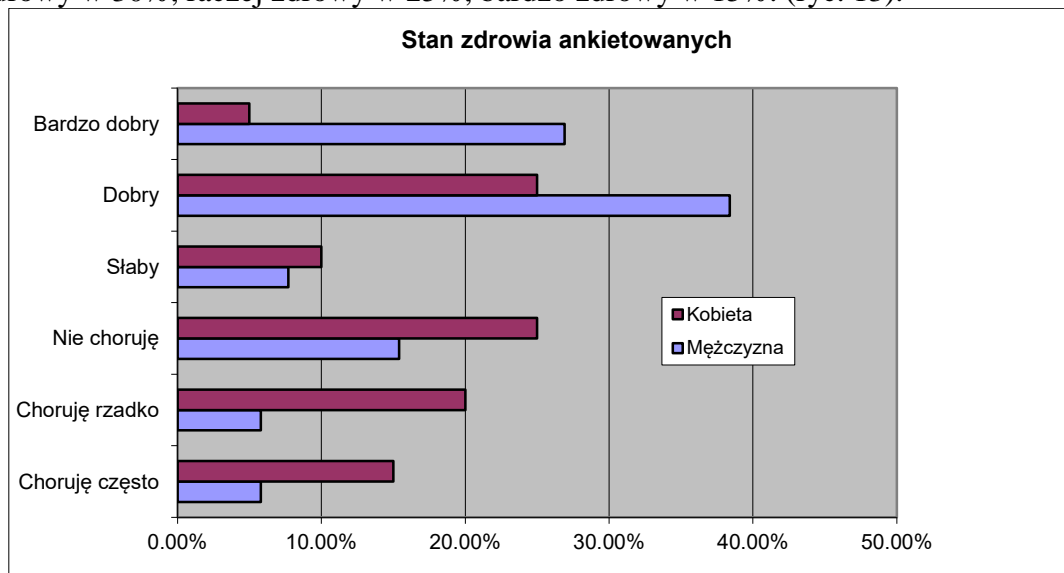
Kobiety odpowiedziały natomiast, że ich źródłem informacji na temat zdrowego żywienia jest Internet w 50%, gazety i poradniki w 25%, telewizja w 15%, znajomi w 10%. (ryc. 12).



Rycina 13. Jak oceniasz swój sposób odżywiania?

Mężczyźni opowiedzieli się za tym, że ich sposób odżywiania jest: raczej zdrowy w 36%, zdrowy w 27%, bardzo zdrowy w 21%, niezdrowy w 15%. (ryc. 13).

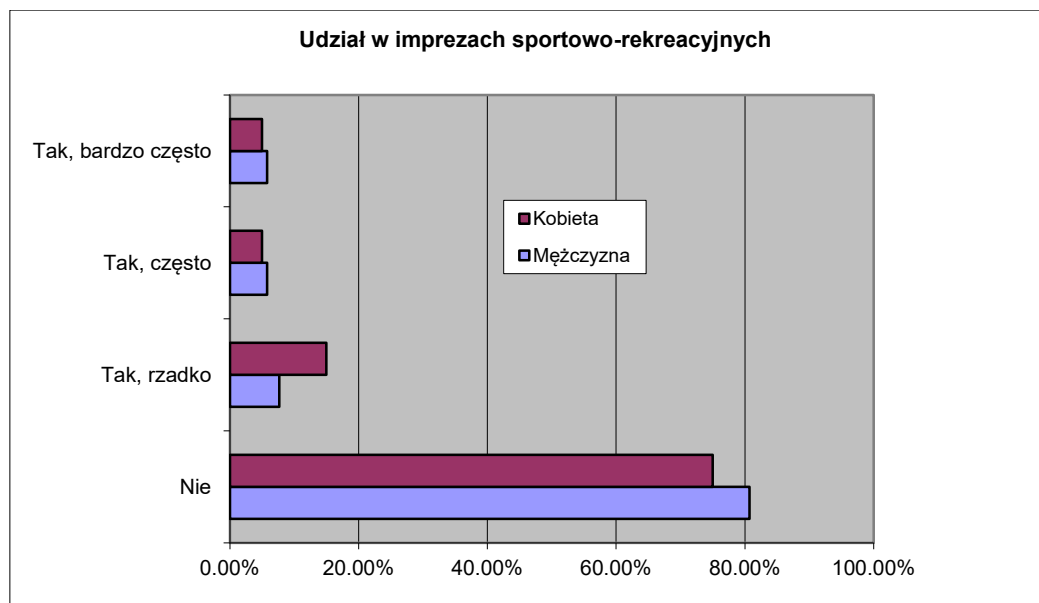
Kobiety opowiedziały się za tym, że ich sposób odżywiania jest: zdrowy w 30%, niezdrowy w 30%, raczej zdrowy w 25%, bardzo zdrowy w 15%. (ryc. 13).



Rycina 14. Jak oceniasz swój stan zdrowia?

Stan zdrowia mężczyzn, w następującej kolejności jest: dobry w 38%, bardzo dobry w 27%, nie chorują w 15%, słaby w 8%, z rzadkim występowaniem stanu chorobowego w 6%, z częstym występowaniem stanu chorobowego w 6%. (ryc. 14).

Stan zdrowia kobiet, w następującej kolejności jest: dobry w 25%, niechorowity w 25%, z rzadkim występowaniem stanu chorobowego w 20%, z częstym występowaniem stanu chorobowego w 15%, słaby w 10%, bardzo dobry w 5%. (ryc. 14).



Rycina 15. Czy bierzesz udział w imprezach sportowo- rekreacyjnych w swoim mieście?

Odpowiedzi mężczyzn wykazały, że 81% z nich, nie uczęszcza na imprezy sportowo-rekreacyjne. 8% z nich, uczęszcza na imprezy sportowe rzadko. 6% z nich, chodzi na imprezy sportowe często, a 6% z nich, uczestniczy w tego typu wydarzeniach bardzo często.

Odpowiedzi kobiet wykazały, że większość 75% z nich, nie uczęszcza na imprezy sportowe, 15% z nich, uczęszcza na imprezy sportowo-rekreacyjne rzadko. 5% z pań, uczęszcza na imprezy sportowe często. 5% z pań, uczęszcza na tego typu wydarzenia sportowe bardzo często (ryc. 15).

Podsumowanie i wnioski

Przeprowadzone badania oparte na ankiecie pozwoliły na odpowiedzi do pytań, które zostały przedstawione w poprzednim podrozdziale.

Najchętniej wybierana forma do spędzania czasu wolnego, zarówno mężczyzn, jak kobiet, to aktywność fizyczna. Może to oznaczać ogólne zainteresowanie, w dzisiejszych czasach, nad sportem i rekreacją, jako stylu życia i poszerzania umiejętności, a także poznawania nowych znajomości, które, czynniki te, pozytywnie wpływają na odpoczynek ciała i ducha.

Mężczyźni, jak i kobiety, opowiedzieli się za siłownią, spośród aktywności sportowych. Może to oznaczać, iż siłownie są najlepiej dostosowane pod każdą jednostkę, której gwarantują różnorodny program, zachęcający do treningów.

Jednomyślnie, została wybrana odpowiedź dotycząca wizyt na siłowni, za którą opowiadają się wszyscy ankietowani. Odpowiedź oznaczała wykonywania treningów 2-3 razy w tygodniu, co wykazuje odpowiednią świadomość osób ćwiczących do ilości wykonywania zajęć sportowych. 2-3 razy w tygodniu wykonywania ćwiczeń, jest odpowiednią ilością, ponieważ dni przerwy, pomagają regenerować ciało, a także przygotowywać stan umysłu do kolejnego treningu. Częste wykonywanie aktywności sportowych może doprowadzić do przetrenowania.

Osoby ćwiczące odpowiedziały na równi, że czas, który spędzają na siłowni jest między jedną, a dwiema godzinami. Czas ten pozwala na odpowiednie skupienie i zaangażowanie przy wykonywanych ćwiczeniach, co przedstawia, iż mężczyźni, jak i kobiety, są rzetelni w swoich postanowieniach i w pełni uczestniczą w programie aktywności sportowych.

Główny cel treningów sportowych, zarówno dla mężczyzn, jak kobiet, to poprawa sylwetki. W dzisiejszych czasach, wygląd jest ważnym elementem i jest traktowany, jako wizytówka człowieka, która dużo może powiedzieć o trybie życia, stanu zdrowia i

charakterze danej osoby, dlatego większość osób, stara się dbać o swój wygląd, w tym również, o poprawę sylwetki. Jest to główny, świadomy cel, który kieruje ćwiczącymi, ale niesie on za sobą wiele dobrych korzyści, które oprócz wyglądu, wpływają na stan ducha, samopoczucie i zdrowie.

Głównymi motywacjami osób ćwiczących, to znajomi i bliskie grono rodziny. Każdej osobie zależy na opinii i wsparciu innych, zwłaszcza z bliskiego grona, dlatego często, te osoby, stają się motywatorami, które kierują osobami ćwiczącymi i zachęcają je do zmian.

Mężczyźni i kobiety wykazują się wysokim poziomem zmotywowania w trakcie uprawiania sportu. Może to oznaczać, iż te osoby, są mocno skupione na swoim działaniu, planach, zamiarach i procesie ich realizacji. Dzięki widocznym efektom, a także poświęceniu, ich poziom zmotywowania wciąż rośnie i zachęca do dalszych działań.

Poziom zadowolenia z osiągniętych dotychczas rezultatów u osób ćwiczących, to poziom wysoki i poziom średni. U mężczyzn, ten poziom, jest wyższy niż u kobiet. Może to świadczyć o budowie ciała lub o różnicy sił między mężczyznami, a kobietami. Kobiety z racji swojej drobnej budowy, a także innych kształtów, mogą czekać na efekty nieco dłużej, dlatego być może jest to powodem ich odpowiedzi o średnim poziomie zadowolenia. Inna możliwa odpowiedź, to różnica oczekiwań, które mogą być u kobiet wyższe, przez co zadowolenie jest średnie. U mężczyzn, oczekiwania mogą być niższe lub świadome swoich możliwości, dlatego poziom zadowolenia jest wyższy.

Ciekawa odpowiedź stanowi różnica rodzaju motywacji, którymi kierują się mężczyźni i kobiety. Mężczyźni kierują się motywacją wewnętrzną, czyli skupioną na spokoju ducha, wewnętrznej radości, satysfakcji z wykonywania ćwiczeń i innych elementów, które stanowią osobiste aspekty. Natomiast kobiety kierowane są motywacją zewnętrzną, czyli nastawioną na otoczenie zewnętrzne, w tym wygrane, tytuły, możliwe oczekiwania finansowe, radość z wyglądu, ale w nastawieniu opinii zewnętrznej. Może to oznaczać, że kobietom zależy na opinii innych, statusie, rzeczach materialnych. Mogą one przez to wykazywać większą zmienność swoich działań niż mężczyźni, którzy są skupieni na osobistej radości i satysfakcji, niezależnie od wszystkiego.

Mężczyźni cieszą się większym zainteresowaniem niż kobiety wśród bliskich, ich aktywnością sportową, gdyż dla bliskich wśród kobiet, jest to bez znaczenia. Mężczyźni od zawsze byli blisko związani ze sportem, gdyż już w okresie wczesnoszkolnym, swój czas spędzali na boisku, dlatego, być może, jest to przyczyna większego zainteresowania bliskich, gdyż bardziej zwracają na to uwagę. Jest wiele, równie silnych, jak mężczyzn, kobiet, z takim samym poziomem aktywności sportowych, aczkolwiek, być może, jest to traktowane jako dodatek wśród ich bliskich, dlatego jest to dla nich bez znaczenia. Niemniej, nie oznacza to, że kobiety gorzej wykonują ćwiczenia sportowe, gdyż często, są lepsze od mężczyzn.

Jednomyślnie, kobiety i mężczyźni opowiedzieli się za tym, że nic nie stoi im na przeszkodzie do wykonywania aktywności sportowych.

Najwięcej informacji na temat zdrowego żywienia i trybu życia, mężczyźni i kobiety, czerpią z Internetu. Internet jest źródłem ogólnodostępnym, w którym można znaleźć filmy, blogi, reklamy, poradniki, a nawet książki. Jest to komfortowa możliwość na wyszukanie wszelakich informacji, nie wychodząc z domu, dlatego większość opowiedziało się za tą opcją, jako źródło informacji.

Mężczyźni swój sposób odżywiania uważają za raczej zdrowy. Sposób odżywiania kobiet jest zdrowy, ale na równi z niezdrowym. Zdania kobiet są podzielone i oznaczają przeciwieństwa stylu życia. Może to oznaczać, że mężczyźni, być może, lepiej radzą sobie z nałożoną dietą lub spożywanymi produktami, ale są oni skłonni do kilku ustępstw, skoro odpowiedź oznaczała w większości, jako „raczej zdrowy sposób odżywiania”. Kobiety, być może, wykazują chęć zaangażowania w 100% albo w ogóle, gdyż odpowiedzi opowiadały się za zdrowym trybem życia lub niezdrowym.

Ogólny stan zdrowia osób ćwiczących, jest dobry. Kobiety, oprócz dobrego stanu zdrowia, opowiedziały się również o niechorowaniu.

Ankietowane osoby, w większości, nie uczestniczą w wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych. Może to być spowodowane brakiem czasu, z powodu pracy, rodziny lub tym, że nie są oni zainteresowani tego typu imprezami, a poświęcają swój czas na wykonywanie treningów.

Reasumując powyższe rozważania, można stwierdzić, iż motywacje są dobrze znane osobom ćwiczącym, ćwiczący mają swoje cele i podstawy motywacji, wykazują się zaangażowaniem do ćwiczeń, dzięki czemu, ich poziom zmotywowania i satysfakcji jest wysoki.

Bibliografia

1. Alderman R. B., J. N. Wood, 1976, An Analysis of Incentive Motivation in Young Canadian Athletes, *Journal of Applied Sport Sciences*, Nr 1.
2. Birch D., J. Veroff, 1966, *Motivation. A study of Action*, Belmont.
3. Bylok M., 2011, „Zdrowy” styl życia jako determinanta zachowań ludzkich, (W:) Sport i rekreacja a wyzwania współczesnej cywilizacji, (red.) P. Niedzielski, J. Witek, „Zeszyty Naukowe”, nr 689, Szczecin.
4. Czajkowski Z., 2001, Motywacja osiągnięć- nastawienie na „ja” oraz nastawienie na zadania „Sport Wyczynowy”, nr 3-4, s. 69-72.
5. Czajkowski Z., 2002, Zdolności przywódcze trenera i style kierowania, *Ruch dla Kultury: Rocznik naukowy [Filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja]*, 3, Muzeum Historii Polski.
6. Gableta M., 1998, Potencjał pracy w przedsiębiorstwie: kształtowanie i wykorzystywanie, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Oskara Langego, Wrocław.
7. Kozioł L., 2002, Motywacja w pracy. Determinanty ekonomiczno-organizacyjne, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa-Kraków.
8. Okoń W., 1995, Nowy słownik pedagogiczny, Wydawnictwo Żak, Warszawa.
9. Pietroń-Pyszczyk A., 2007, Motywowanie pracowników- wskazówki dla menedżerów, Wydawnictwo Marina, Wrocław.
10. Rheinberg F., 2006, Psychologia motywacji, Wydawnictwo WAM, Kraków.
11. Ryan R. M., E. L. Deci, 2000, Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being, *University of Rochester, American Psychologist*, January, s. 68-76.
12. Sankowski T., J. Gracz, 1995, Psychologia sportu, AWF, Poznań.
13. Stępnik A., 2009, E-sport z perspektywy teorii sportu, „Homo Ludens” nr 1, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.
14. Walczak M., J. Gracz, M. Tomczak, 2011, Poszukiwanie doznań jako tendencja we współczesnej aktywności sportowo-rekreacyjnej, (W:) Sport i rekreacja a wyzwania współczesnej cywilizacji, (red.) P. Niedzielski, J. Witek, „Zeszyty Naukowe”, nr 689, Szczecin.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CZASIE WOLNYM UCZNIÓW Z TECHNIKUM MENADŻERSKIEGO W BYDGOSZCZY

PHYSICAL ACTIVITY DURING LEISURE STUDENTS FROM THE MANAGEMENT TECHNIQUES IN BYDGOSZCZ

Mikołaj Grzelczak¹, Marek Napierała¹, Walery Zukow²

¹Instytut Kultury Fizycznej, Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska

²Katedra Gospodarki Przestrzennej i Turyzmu, Wydział Nauk o Ziemi, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska

Liczba znaków: 33 000 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 14 x 1 000 znaków (ryczalt) = 14 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 47 000 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 1,175 arkuszy wydawniczych.

Key words: aktywność fizyczna, uczniowie technikum, zdrowy styl życia

Słowa kluczowe: physical activity, technical students, healthy lifestyle

Streszczenie

Celem głównym pracy było zbadanie aktywności fizycznej w czasie wolnym uczniów z Technikum Menedżerskiego w Bydgoszczy.

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem ankiety. Badania zostały przeprowadzone wśród uczniów z Technikum Menedżerskiego w Bydgoszczy (90 dziewcząt oraz 32 chłopców).

Wnioski:

1. Ulubioną formą spędzania czasu wolnego są spotkania towarzyskie.
2. Najchętniej wybieraną formą aktywności jest jazda na rowerze.
3. W rodzinach badanych chłopców i dziewcząt dominuje bierna forma spędzania czasu wolnego.
4. Wśród badanych największa grupa ocenia swój stan zdrowia w sposób dobry.
5. Największy wpływ na poświęcanie czasu wolnego zainteresowaniom sportowym ma potrzeba ruchu w celu utrzymania prawidłowej budowy ciała i podnoszenia poziomu swojej sprawności fizycznej
6. Dla znaczącej większości badanych zdrowy styl życia oznacza aktywność fizyczną oraz zdrowe odżywianie.
7. Badani nie widzą przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej.

Abstract

The main aim of the study was to investigate the physical activity during free time of students from the Technical School in Bydgoszcz.

The study used a diagnostic survey method using a questionnaire. The research was conducted among students from the Technical School of Management in Bydgoszcz (90 girls and 32 boys).

Conclusions:

1. The favorite form of spending leisure time is social gatherings.
2. The most popular form of activity is cycling.
3. The boys and girls surveyed dominate the passive form of leisure time.
4. Among the respondents, the largest group assessed their health condition in a good way.
5. The greatest influence on the dedication of leisure time to sports interests is the need for movement in order to maintain proper body structure and improve the level of physical fitness
6. For the vast majority of people, healthy lifestyle means physical activity and healthy eating.
7. The researchers do not see any obstacles to physical activity.

Wstęp

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w życiu człowieka. Jest gwarancją prawidłowego rozwoju psychicznego, fizycznego i społecznego człowieka. Pozwala zachować równowagę życia codziennego poprzez łagodzenie stresów, obniżenie ryzyka zachorowalności na choroby przewlekłe oraz utrzymanie prawidłowej wagi ciała. Pojawienie się w dynamicznie rozwijającym się świecie coraz to nowszych technologii wpłynęło na obniżenie aktywności fizycznej we współczesnym społeczeństwie.

Jednym z najważniejszych wymiarów zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna, która w istotny sposób wpływa na zdrowie człowieka. Jest czynnikiem determinującym poziom stresu oraz sprawność funkcjonalną organizmu. Przyczynia się do zapobiegania chorobom oraz odgrywa zasadniczą rolę w terapii zaburzeń i chorób (Drabik, 1997).

W ostatnich latach można zauważyć spadek aktywności fizycznej wśród młodzieży szkolnej. Wiąże się to z powiększeniem grupy ludzi z wadami postawy oraz zaburzeniami koordynacji ruchowej (Kwilecki 2011). Niedobór aktywności fizycznej w istotny sposób może wpłynąć na nieprawidłowy rozwój człowieka. Jednakże trzeba również mieć na uwadze, że zbytne obciążenie fizyczne może prowadzić do różnych patologii (Drabik, 1997).

Jeszcze kilkanaście lat temu praca człowieka związana była z wysiłkiem fizycznym. Obecnie większość czynności niegdyś wykonywanych przez ludzi wykonują maszyny i różne urządzenia. W gospodarstwach domowych stoją pralki i zmywarki, które przyzwyczały ludzi do wygody. Wszyscy poruszają się samochodami oraz autobusami i mało kto może sobie wyobrazić, że mogłoby być inaczej. Konsekwencją tego wszystkiego jest spadek aktywności fizycznej (Hicks 2001).

Żeby móc w pełni zająć się wpływem aktywności fizycznej na zdrowie należy przybliżyć definicję zdrowia: wg definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) stan pełnego fizycznego, psychicznego, i społecznego dobrego samopoczucia; w węższym znaczeniu brak choroby lub ułomności; nauką zajmującą się z. jest higiena, a utrzymaniem i przywracaniem zdrowia z. – medycyna (Encyklopedia Powszechna 1998).

Nie ma wątpliwości, że głównym czynnikiem determinującym zdrowie człowieka jest ukształtowana w prawidłowy sposób aktywność fizyczna. Zachowana w odpowiednich proporcjach pozwala na optymalny rozwój motoryczny oraz utrzymanie funkcjonowania organizmu na odpowiednim poziomie (Umiastowska 2000). U osób aktywnych można zauważyć spadek procesów starzenia się, wydłużenia życia oraz wydłużenie czasu aktywności funkcjonalnej w życiu codziennym. Zmniejszenie aktywności ruchowej zwiększa zagrożenie zachorowalności na choroby przewlekłe tj. cukrzyca typu II, otyłość, choroby układu krążeniowo – oddechowego (Kozdroń 2014).

Aktywność ruchowa wpływa pozytywnie na wiele układów organizmu, należałoby tu wymienić m.in. :

- układ kostny- aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na mineralizację kości,
- układ mięśniowy- przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej pod wpływem wysiłku, lepszego odżywiania pracującego mięśnia, zmian biochemicznych prowadzących do zwiększenia wytrzymałości mięśnia na zmęczenie oraz szybszej jego odbudowy;
- układ krwionośny- powoduje wzrost liczby erytrocytów i hemoglobiny oraz rozszerzenie pojemności tlenowej krwi;
- układ sercowo-naczyniowy - następuje zwolnienie tętna do 50-40 uderzeń na minutę w spoczynku, zmniejszenie ciśnienia skurczowego krwi oraz szybkie przystosowanie się organizmu do pracy oraz szybki powrót do stanu równowagi;
- układ oddechowy – wpływa na zwiększenie pojemności życiowej płuc, zmniejszenie się liczby oddechów na minutę, zmniejszenie wielkości długu tlenowego, zwiększenie pułapu tlenowego o około 25% (Chromiński 1978).

Należy także pamiętać o sferze psychicznej i społecznej do której zaliczamy równowagę emocjonalną, hart psychiczny czy odporność na stresy, ale także kształtowanie poczucia odpowiedzialności oraz zdyscyplinowania, konsekwencji w osiąganiu zamierzonych celów oraz dokonywania wyborów i krytycznego patrzenia na siebie. To wszystko człowiek może wypracować za pomocą aktywności fizycznej, co jest dowodem także na to, iż wychowanie fizyczne i sport w jakimś stopniu wpływa na nasze wychowanie (Chromiński 1978).

Henryk Kuński w swojej książce Trening zdrowotny osób dorosłych opisuje istotę aktywności fizycznej. Przedstawia pozytywny wpływ ruchu na organizm człowieka oraz konsekwencje jego braku. Trening zdrowotny ma na celu:

- rozważne wykorzystanie systematycznie wykonywanych wysiłków fizycznych z nastawieniem na przedłużenie życia w pełnej sprawności fizycznej i psychicznej,
- utrzymanie zdolności do realizowania codziennych zadań zawodowych, domowych i rozrywkowych na jak najwyższym poziomie, bez odczucia nasilającego się zmęczenia,
- mobilizowanie do podjęcia aktywności fizycznej bez względu na wiek; przekonanie do efektów tej zmiany zachowań; prowadzone badania na temat systematycznie podejmowanej aktywności fizycznej wykazały, że w grupie osób regularnie trenujących wartość wydolności tlenowej spada o 1-2%/dekadę, zaś u tych nietrenujących o 8%/dekadę; autor również podkreśla rolę profilaktyczną aktywności fizycznej przed chorobami tj.: niedokrwienie serca, nadciśnienie tętnicze, otyłość osteoporoza, choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, stany zmniejszonej odporności na stres psychiczny; podejmowana regularnie aktywność fizyczna wiąże się również ze zmianą stylu życia co w połączeniu z pozostałymi składowymi zdrowego stylu życia może prowadzić do wydłużenia życia nawet o 5-6 lat,
- wytwarzanie pozytywnych emocji towarzyszących wysiłkom fizycznym, które utrzymują się w organizmie człowieka jeszcze długie godziny po ich zakończeniu; ten obszar poddawany jest licznym badaniom aby wytłumaczyć podłoże fizjologiczne i psychologiczne tego zjawiska, który ma olbrzymi wpływ m.in. na stany lękowe i depresję,
- aby podejmowana systematycznie aktywność fizyczna miała charakter akceptowalny przez społeczeństwo oraz była bezpieczna i efektywna w korelacji do stawianych celów zdrowotnych;
- uświadomienie, że najważniejszy jest początek bez którego nie pojawią się nawyki związane z regularnie podejmowaną aktywnością fizyczną, początkiem może być zdobycie wiedzy oraz zdolności odpowiednich zachowań dotyczących zdrowia (Kuński 2002).

Trening zdrowotny może być również źródłem zagrożeń, w którego wyniku mogą pojawić się uszkodzenia narządowe i czynnościowe. Podłożem tych uszkodzeń mogą być: czynniki genetyczne, nieprawidłowe przygotowanie organizmu do wysiłku, niesprzyjające warunki środowiska oraz nieoczekiwane wydarzenia. Podejmowanie aktywności fizycznej w sposób nieprzemyślany może prowadzić do patologii układu ruchu oraz układu sercowo – naczyniowego. Z najczęściej występujących schorzeń należy wymienić: przeciążenie tkanek miękkich, skręcenie stawu skokowego, niestabilność stawu skokowego, zapalenie pochewek ścięgnistych, zapalenie i zerwanie ścięgna Achillesa oraz załamania zmęczeniowe. Wśród ludzi podejmujących aktywność fizyczną, znajdują się również osoby, które są zagrożone ciężkimi zaburzeniami rytmu serca, a nawet zgonem. U osób młodych wynika to z posiadania wady wrodzonej, zapalenia mięśnia sercowego czy zwężenia lewego ujścia żylnego zaś u osób starszych choroby niedokrwiennej serca (Kuński 2002).

Jedną z form aktywności fizycznej jest taniec. Stosowany jako terapia jest niezwykle skuteczny wśród osób po przebytych urazach, wypadkach oraz ludzi niewidomych i głuchych. Ta forma aktywności służy wyrażaniu własnych emocji, rozrywce i zabawie. Swoje zastosowanie terapia tańcem znalazła po pierwszej wojnie światowej gdy zaczęto tworzyć choreografie wyrażające emocje wewnętrzne. Jedną z prekursorów takiego sposobu terapii była nauczycielka tańca Marian Chace. Zauważyła, że taniec wyrażający własne emocje, nie koniecznie wykonany prawidłowo technicznie pomaga osobom z zaburzeniami emocjonalnymi.

Taniec pozwala rozładować napięcie mięśniowe oraz uzmysłowić sobie w jaki sposób emocje oddziałują na stan mięśni. Jest to również możliwość przekazania w sposób niewerbalny swoich odczuć. Następną fazą terapii jest interpretacja ruchów i ich analiza.

Ćwiczenia gimnastyczne to kolejna forma aktywności fizycznej wpływająca optymalnie na nasz organizm. Regularnie wykonywana prowadzi do poprawy kondycji oraz uczucia satysfakcji. Przyzwyczajenie organizmu do codziennej gimnastyki spowoduje, że nieujęcie gimnastyki w rozkładzie dnia wzbudzi uczucie niezaspokożenia (Błaszczyszyn 1990).

W dzisiejszych czasach coraz częściej naukowcy dochodzą do wniosków, że ćwiczenia fizyczne mają korzystny wpływ na poprawę stanu fizycznego i psychicznego u osób po leczeniu nowotworów złośliwych. Różnorodne formy ruchu stosowane są w każdej fazie choroby. Z reguły w przypadkach nowotworów złośliwych mamy do czynienia z ćwiczeniami tlenowymi takimi jak marsze czy spacer. Jednak w ostatnim czasie swoje zastosowanie znalazły również ćwiczenia siłowe, które potrzebują zaangażowania mięśni szkieletowych przeciwko zewnętrznemu oporowi. W przypadku doboru odpowiednich ćwiczeń należy wziąć pod uwagę umiejscowienie nowotworu, charakter leczenia i jego skutki (Woźniowski 2005).

Bez wątpienia można również stwierdzić, że aktywność ruchowa ma olbrzymie znaczenie u osób upośledzonych umysłowo. Znajduje swoje zastosowania zarówno zdrowotne jak i społeczne. Pomaga osobom upośledzonym rozładować nadmierne napięcie psychiczne oraz zintensyfikować dotlenienie organizmu. Aktywność fizyczna stwarza również możliwość uspołeczniania się poprzez uczestnictwo w różnego typu zadaniach w większej grupie ludzi. Trzeba również nadmienić, że ruch buduje poczucie własnej wartości poprzez przezwyciężanie własnych ograniczeń. Niedobór aktywności, brak uczestnictwa w grupie społecznej powoduje ogólny spadek motywacji oraz niezadowolenie co może prowadzić człowieka do izolacji (Zbyrad 2007).

Kolejnym obszarem, w którym aktywność ruchowa pełni olbrzymią rolę jest otyłość. Choroba związana z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Biorąc pod uwagę dostępne badania można dojść do wniosków, że dodatkowa systematyczna aktywność ruchowa zmniejsza zagrożenie wystąpienia otyłości u ludzi, które nie przejawiają jeszcze widocznego wzrostu masy ciała. Natomiast u osób z nadwagą i otyłością rezultaty są zdecydowanie mniejsze, a efekt wyraźniejszy jest u mężczyzn niż u kobiet. Rozważając rodzaj wysiłku fizycznego trzeba zaznaczyć, że w redukcji tkanki tłuszczowej lepsze będą wysiłki wytrzymałościowe, które będą się wiązać z wykorzystaniem kwasów tłuszczowych. Skuteczność aktywności fizycznej może być powiększona poprzez dobranie odpowiedniej diety. Podsumowując można dojść do wniosku, że zmiana stylu życia i utrzymanie wyższego poziomu aktywności fizycznej pomaga przezwyciężyć chorobę jaką jest otyłość (Jehton, Wierzbička – Damska 2005).

Cele pracy, problem badawczy, hipotezy

Cel główny to badanie aktywności fizycznej w czasie wolnym uczniów z Technikum Menedżerskiego w Bydgoszczy.

Cele szczegółowe:

1. Wskazanie form spędzania czasu wolnego, którą uczniowie lubią najbardziej.
2. Wskazanie form aktywności ruchowej, które uczniowie wybierają najchętniej.
3. Określenie sposobu spędzania czasu wolnego w rodzinach uczniów.
4. Ustalenie przyczyny poświęcania czasu wolnego na zainteresowania sportowe.
5. Zbadanie motywów podejmowania przez uczniów aktywności fizycznej w czasie wolnym.
6. Ustalenie powodów niechęci uczestnictwa w zajęciach ruchowych.

Hipoteza odnosząca się do celu głównego:

Aktywność fizyczna w czasie wolnym uczniów z Technikum Menedżerskiego w Bydgoszczy jest niewystarczająca.

Hipotezy odnoszące się do celów szczegółowych:

1. Uczniowie lubią najbardziej korzystać z komputera i Internetu w czasie wolnym.
2. Uczniowie najchętniej wybierają jazdę na rowerze spośród dostępnych form aktywności ruchowej.
3. W rodzinach uczniów dominuje spędzanie czasu wolnego w formie biernego odpoczynku.
4. Największy wpływ na poświęcenie czasu wolnego przez uczniów na zainteresowania sportowe miała potrzeba ruchu.
5. Uczniowie uprawiają ruch fizyczny w czasie wolnym w celu utrzymania właściwej budowy ciała.
6. Barierą do udziału w zajęciach ruchowych jest obawa przed krytyką koleżanek i kolegów.

Metody i materiał badań

W niniejszych badaniach zastosowano metodę sondażu, która wg Pilcha (...) jest sposobem gromadzenia wiedzy o atrybutach strukturalnych i funkcjonalnych oraz dynamice zjawisk społecznych, opiniach i poglądach wybranych zbiorowości, nasilaniu się i kierunkach rozwoju określonych zjawisk i wszelkich innych zjawiskach instytucjonalnie nie zlokalizowanych – posiadających znaczenie wychowawcze – w oparciu o specjalnie dobraną grupę reprezentującą populację generalną, w której badane zjawisko występuje (Pilch 1998, s. 42)

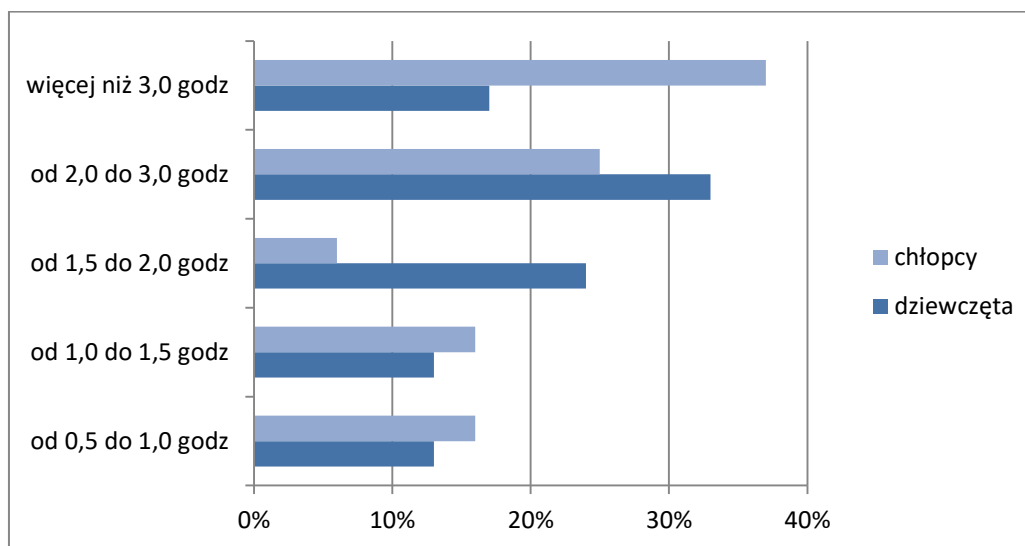
W badaniach zostały wykorzystane pytania zamknięte w tym pytania dysjunktywne i koniunktywne oraz pytania półotwarte .

Badanie zostało przeprowadzone w 2017 roku wśród uczniów Technikum Menedżerskiego w Bydgoszczy. Szkoła proponuje uczniom szeroki zakres kształcenia w różnych kierunkach m.in. tj.: menedżer grup turystycznych, recepcjonista, logistyk, weterynarz, kucharz, kelner, ekonomista, handlowiec, informatyk. Technikum współpracuje z Wyższą Szkołą Bankową oraz Uniwersytetem Technologiczno – Przyrodniczym co stwarza uczniom możliwość rozwijania się i zdobywanie doświadczenia pod okiem wyśmienitych specjalistów. Uczniowie odbywają praktyki na terenie Bydgoszczy oraz okolic w nowoczesnych pracowniach wyposażonych w innowacyjne sprzęty niezbędne do wykonywania ich zawodu.

Technikum Menedżerskiemu przyświeca hasło Zdrowie poprzez aktywność fizyczną. Poprzez połączenie zajęć teoretycznych realizowanych jako edukacja zdrowotna, zajęć na sali gimnastycznej oraz zajęć do wyboru uczniowie stają się coraz bardziej świadomi aktywności fizycznej i coraz chętniej starają się ją podejmować.

Badanie zostało przeprowadzone wśród uczniów Technikum Menedżerskiego w Bydgoszczy. w przedziale wiekowym 16 – 18 lat. Grupę badanych stanowiło 90 dziewcząt oraz 32 chłopców. Około 36% badanych uczniów mieszka na wsi, a 64% zamieszkuje obszary miejskie.

Analiza wyników badań



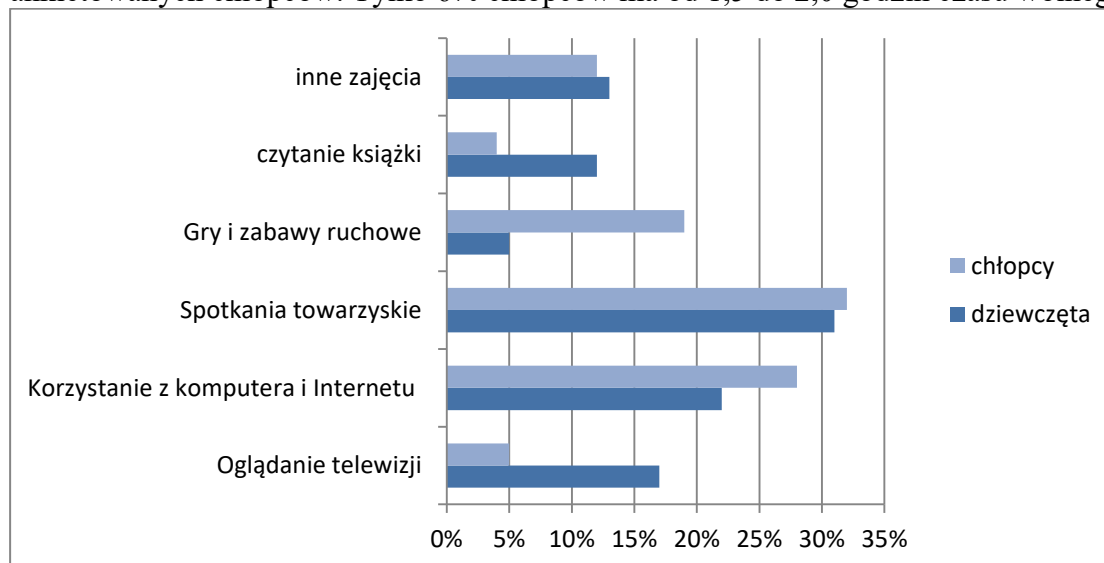
Ryc. 1. Ile czasu wolnego masz dziennie z wyjątkiem sobót i niedziel?

(Źródło: opracowanie własne)

Rycina 1 prezentuje ilość dziennego czasu wolnego jakim dysponuje młodzież z Technikum Menedżerskiego z wyłączeniem sobót i niedziel. We wszystkich rycinach zestawione ze sobą zostały odpowiedzi dziewcząt i chłopców.

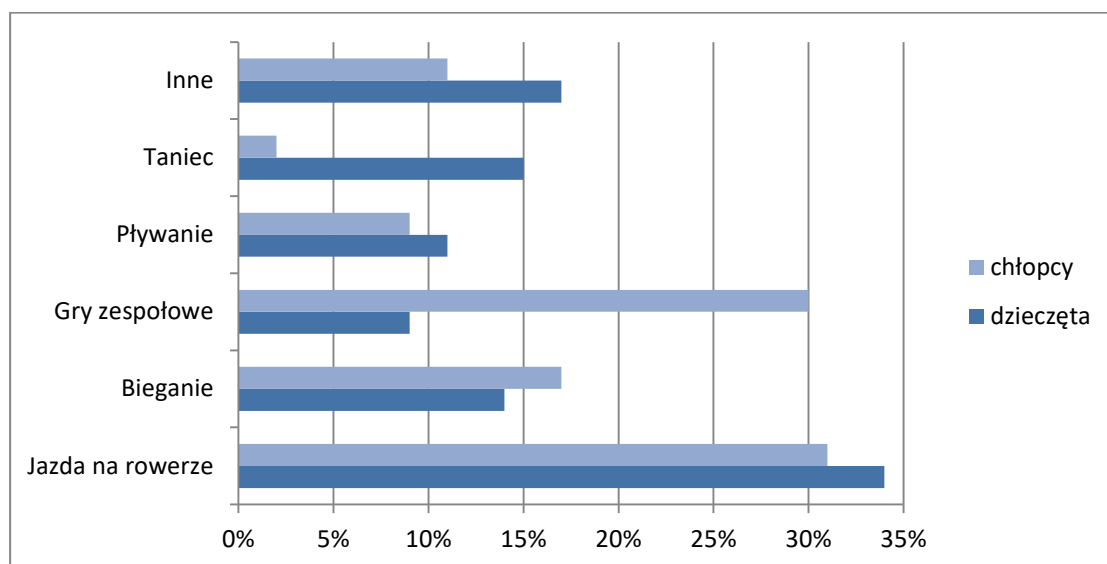
Wśród ankietowanych dziewcząt 33% stwierdziło, że dziennie od poniedziałku do piątku mają od 2,0 do 3,0 godzin czasu wolnego, 24% dziewcząt stwierdziło, że mają od 1,5 do 2,0 godzin czasu wolnego. Więcej niż 3,0 godziny ma 17%. Z kolei od 1,0 do 1,5 godzin i 0,5 do 1,0 godzin mają kolejno po 13% ankietowanych dziewcząt.

Najwięcej badanych chłopców stwierdziło, że mają więcej niż 3,0 godzin czasu wolnego dziennie z wyłączeniem sobót i niedziel (37%), 25% chłopców ma od 2,0 do 3,0 godzin czasu wolnego. Od 1,0 do 1,5 godzin i 0,5 do 1,0 godzin mają kolejno po 16% ankietowanych chłopców. Tylko 6% chłopców ma od 1,5 do 2,0 godzin czasu wolnego.



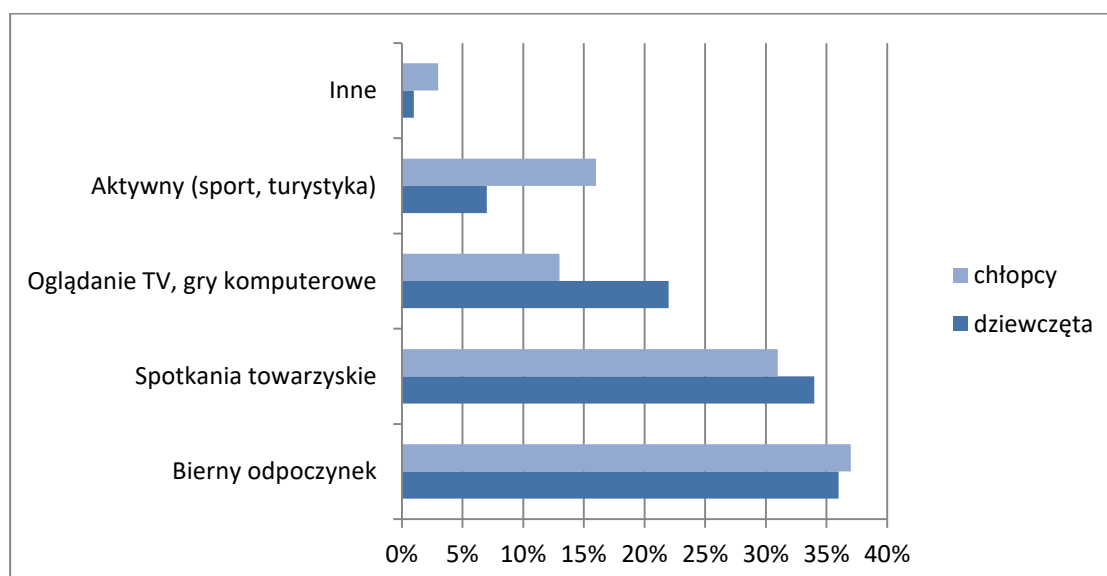
Ryc. 2. Którą z form spędzania czasu wolnego lubisz najbardziej?

Rycina 2 przedstawia ulubione formy spędzania czasu wolnego badanych. Zarówno dziewczęta (32%) jak i chłopcy (31%) najczęściej wybierali spotkania towarzyskie. Kolejnym wyborem okazało się wśród chłopców i dziewcząt korzystanie z komputera i Internetu. Następnymi wyborami ankietowanych dziewcząt było kolejno oglądanie telewizji (17%), czytanie książek (12%) oraz gry i zabawy ruchowe (5%). Natomiast kolejnymi wyborami chłopców były gry i zabawy ruchowe (19%), oglądanie telewizji (5%) oraz czytanie książki (4%).



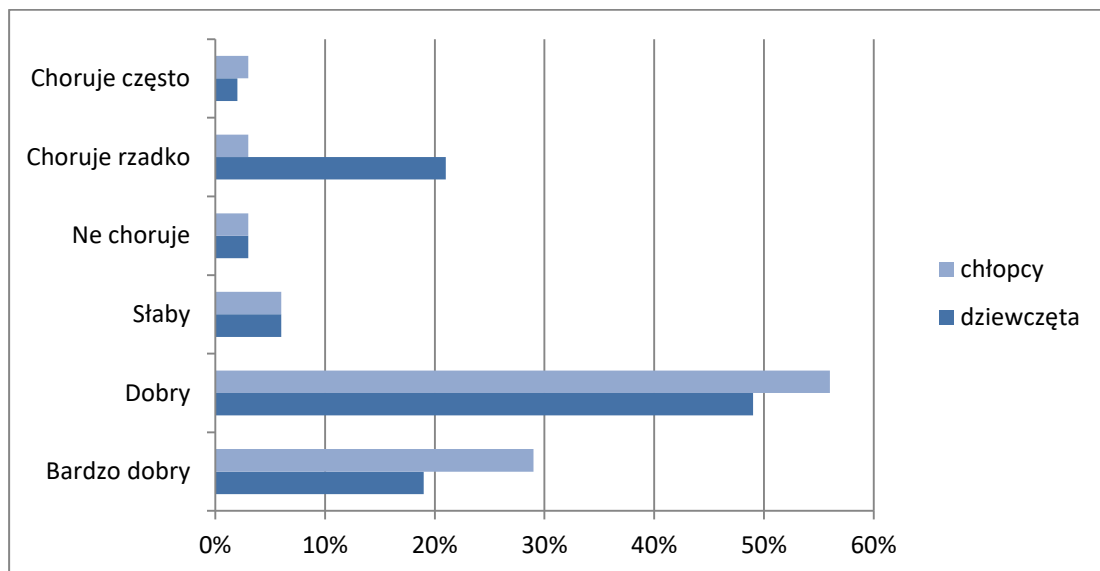
Ryc. 3. Jakie formy aktywności ruchowej wybierasz najchętniej?

Dziewczęta (34%) tak samo jak chłopcy (31%) najchętniej podejmują się aktywności ruchowej w formie jazdy na rowerze. Drugi wybór wśród ankietowanych respondentów i respondentek był rozbieżny. 30 % chłopców wybrało gry zespołowe, z kolei 17% dziewcząt wybrało inne formy aktywności ruchowej. W następnej kolejności chłopcy wybierali bieganie (17%), inne formy aktywności ruchowej (11%), pływanie (9%) i taniec (2%). Zaś uczennice wybierały taniec (15%), bieganie (14%), pływanie (11%) i gry zespołowe (9%) (ryc. 3).



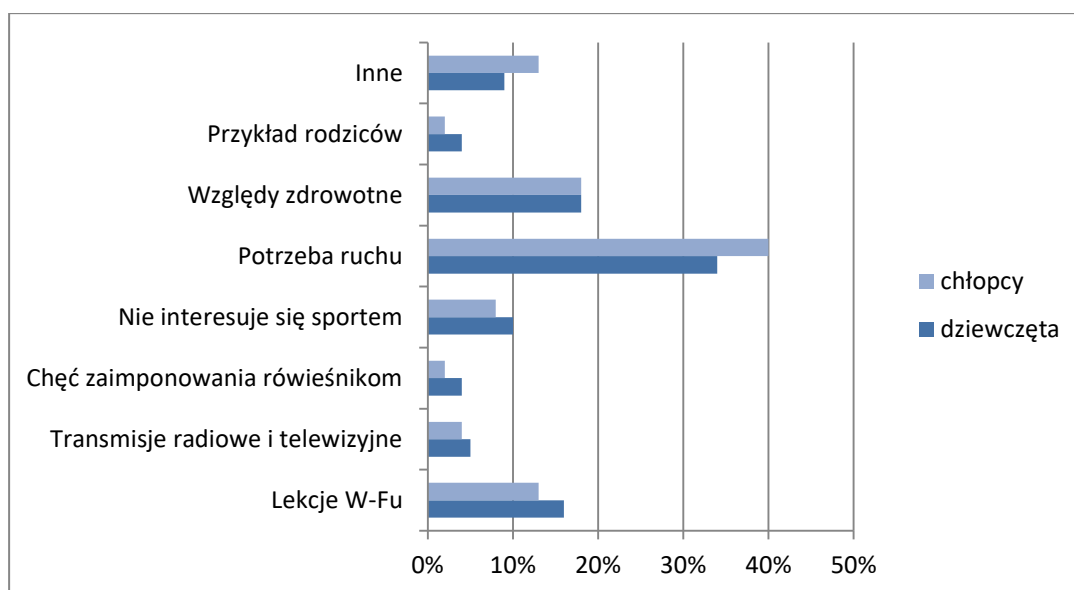
Ryc. 4. Jaki sposób spędzania czasu wolnego dominuje w Twojej rodzinie?

Rycina 4 ilustruje sposoby spędzania czasu wolnego, które dominują w rodzinach ankietowanych. Pierwsze dwa wybory wśród badanych chłopców i dziewczyn padały na bierny odpoczynek (chłopcy 37%, dziewczęta 36%) i spotkania towarzyskie (chłopcy 31%, dziewczęta 34%). Drugim wyborem respondentów był aktywny sposób spędzania czasu wolnego (16%), zaś u respondentek oglądanie telewizji i gry komputerowe (22%), który u chłopców znalazł się na czwartym miejscu (13%). Najmniej liczna grupa badanych chłopców i dziewczyn wybrała inne sposoby spędzania czasu wolnego (chłopcy 3%, dziewczęta 1%).



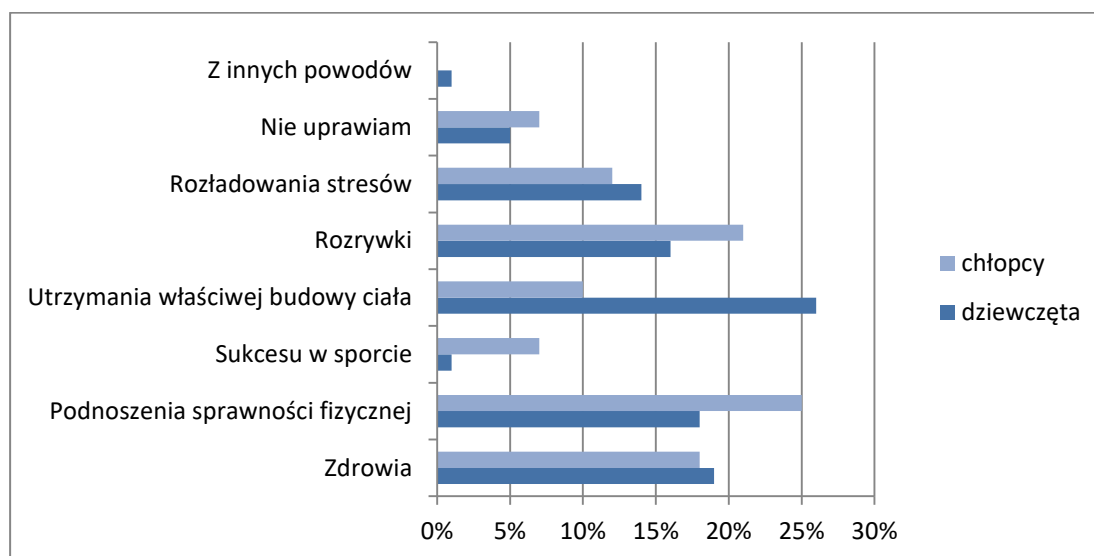
Ryc. 5. Jak oceniasz swój stan zdrowia?

Rycina 5 ukazuje ocenę stanu zdrowia ankietowanych. Bardzo dobry stan zdrowia uważa, że ma 29% badanych chłopców, 56% wskazuje na dobry stan zdrowia, a tylko 6% twierdzi, że ich stan zdrowia jest słaby, 3% badanych chłopców choruje rzadko i tyle samo choruje często i nie choruje wcale. Podobnie swój stan zdrowia oceniają dziewczęta, których 19% twierdzi, że ich stan zdrowia jest bardzo dobry, 49% dobry, a 6% słaby. 3% dziewcząt nie choruje, 2% dziewcząt choruje często i aż 21% uczennic choruje rzadko.



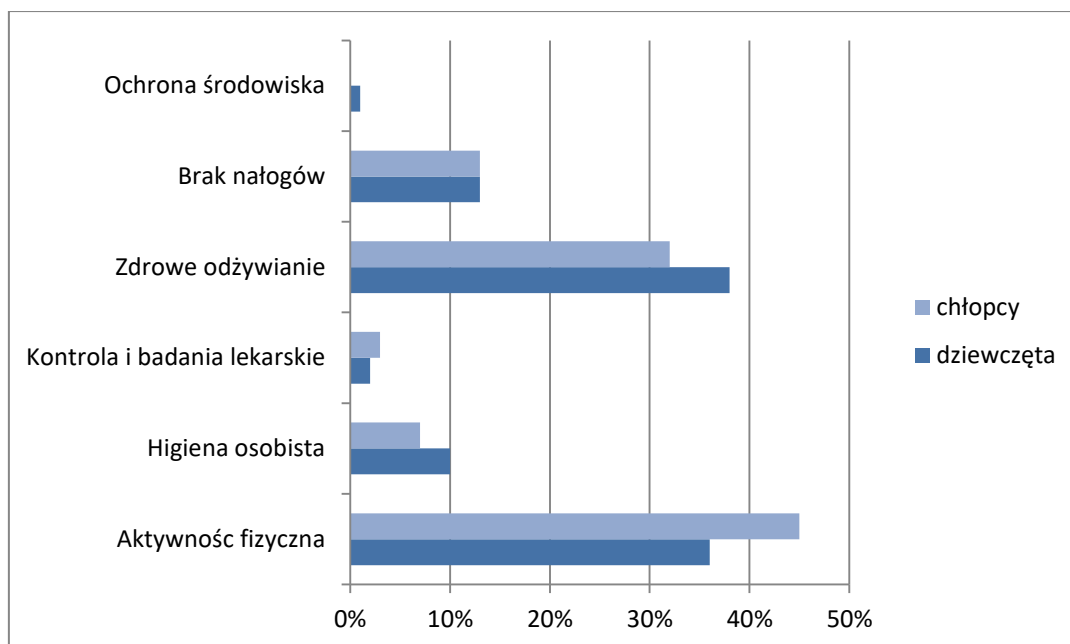
Ryc. 6. Co miało wpływ, że czas wolny poświęcasz swoim zainteresowaniom sportowym?
(Źródło: opracowanie własne)

Najlichniesza grupa ankietowanych wskazała na potrzebę ruchu jako najważniejszy czynnik (chłopcy 40%, dziewczęta 34%). Kolejnym wyborem respondentów i respondentek były względy zdrowotne (chłopcy 18%, dziewczęta 18%). Trzecią przyczyną, która miała wpływ na poświęcanie swojego czasu wolnego zainteresowaniom sportowym były lekcje wf-u (dziewczęta 16%, chłopcy 13%). Taka sama grupa chłopców zaznaczyła inne czynniki (13%). 10% dziewcząt nie interesuje się sportem, 9% wybrało inne czynniki, 4% wybrało transmisje radiowe i telewizyjne, 2% wskazało na chęć zaimponowania rówieśnikom i tyle samo zaznaczyło przykład rodziców. Wśród chłopców 8% nie interesuje się sportem, na 4% miały wpływ transmisje radiowe i telewizyjne, 2% chce zaimponować rówieśnikom i taka sama liczba chłopców zaznaczyła wpływ rodziców jako czynnik determinujący poświęcanie czasu wolnego zainteresowaniom sportowym (ryc.6).



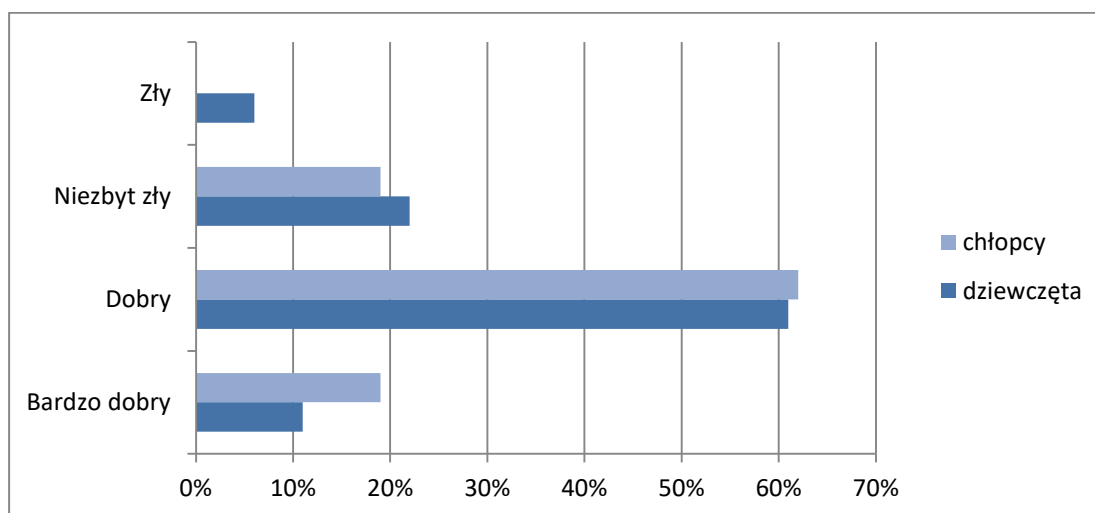
Ryc. 7. Ruch fizyczny w czasie wolnym uprawiasz dla:

Najwięcej ankietowanych dziewcząt zaznaczyła utrzymanie właściwej budowy ciała jako powód podejmowania ruchu fizycznego w czasie wolnym (26%). Drugim wyborem uczennic było zdrowie (19%). Przyczyną podejmowania ruchu fizycznego w czasie wolnym prze 18% respondentek było podnoszenie sprawności fizycznej. Następnymi wyborami uczennic były kolejno : Rozrywka (16%), Rozładowanie stresów (14%), Nie uprawiam (5%), Sukcesu w sporcie (1%) oraz Z innych powodów (1%). Wśród chłopców największa grupa podejmuje ruch fizyczny w czasie wolnym dla podnoszenia sprawności fizycznej (25%), 21% uczniów uprawia aktywność fizyczną dla rozrywki, a 18% dla zdrowia. Pozostałymi wyborami chłopców były: Rozładowania stresów (12%), Utrzymania właściwej budowy ciała (10%), Sukcesu w sporcie (7%), Nie uprawiam (7%) i Z innych powodów (1%) (ryc. 7).



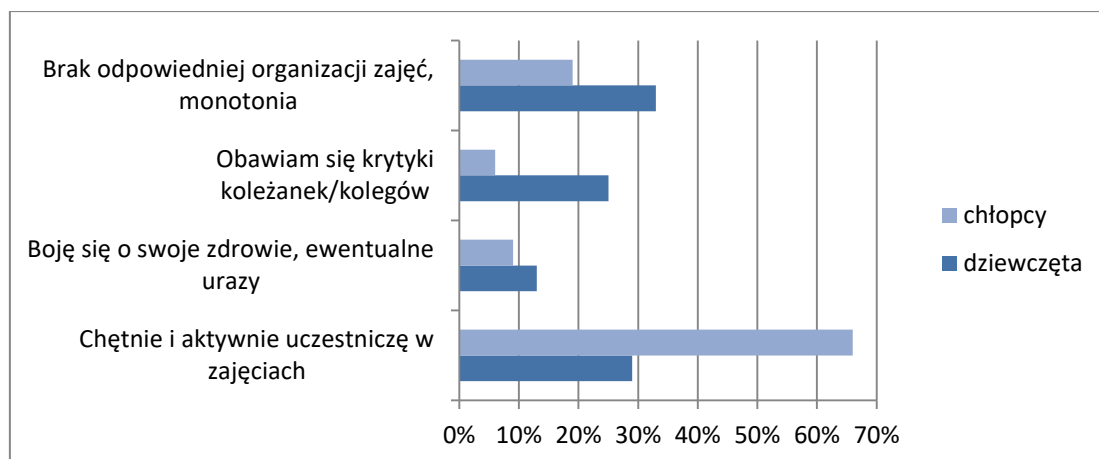
Ryc. 8. Co dla ciebie oznacza zdrowy styl życia?

Zarówno dla grupy dziewcząt i chłopców zdrowy styl życia oznacza mniej więcej to samo (ryc. 8). Najwięcej chłopców zaznaczyło Aktywność fizyczną (45%), 32% wybrało zdrowe odżywianie, 13% brak nałogów, 7% Higienę osobistą, 3% Kontrolę i badania lekarskie oraz żaden z badanych grupy chłopców nie wybrał Ochrony środowiska. Wybory dziewcząt uplasowały się mniej więcej w tej samej kolejności, z tym że największa grupa uczennic wybrała zdrowie jako odzwierciedlenie zdrowego stylu życia (38%), a druga z kolei wybrała aktywność fizyczną (36%). Następnymi wyborami były: Brak nałogów (13%), Higiena osobista (10%), Kontrola i badania lekarskie (2%) oraz ochrona środowiska (1%).



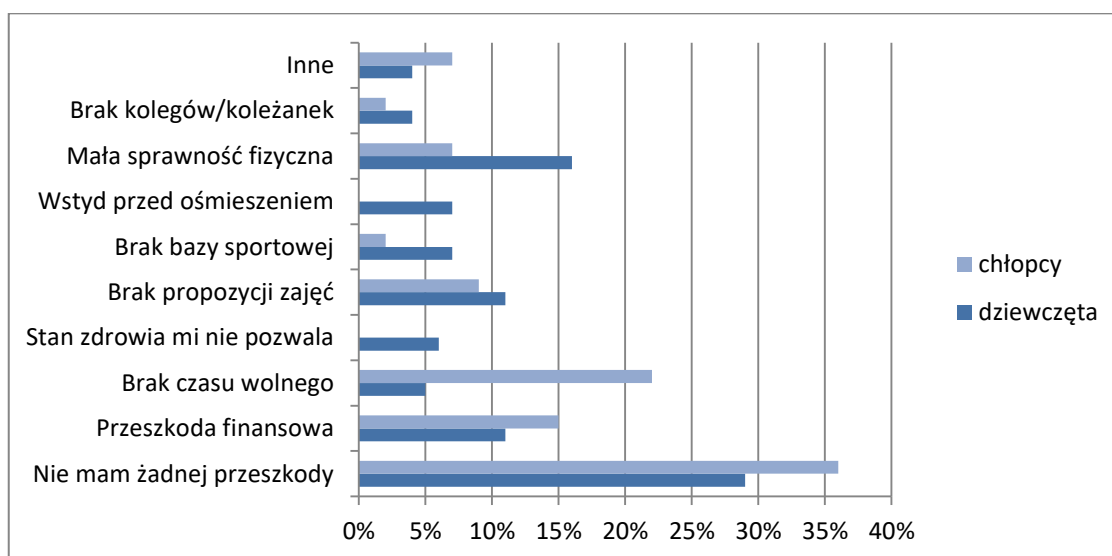
Ryc. 9. Jak oceniasz poziom swojej sprawności fizycznej?

Największa grupa uczniów ocenia w sposób dobry poziom swojej sprawności fizycznej (dziewczeta 61%, chłopcy 62%). 22% dziewcząt ocenia swój poziom na niezbyt zły, 11% na Bardzo dobry i 6% na Zły. Z kolei wśród chłopców 19% ocenia swój poziom sprawności fizycznej na bardzo dobry i niezbyt zły, a żaden z badanych chłopców nie uważa żeby poziom jego sprawności fizycznej był zły.



Ryc. 10. Co jest powodem Twojej niechęci uczestnictwa w zajęciach ruchowych?
(Źródło: opracowanie własne)

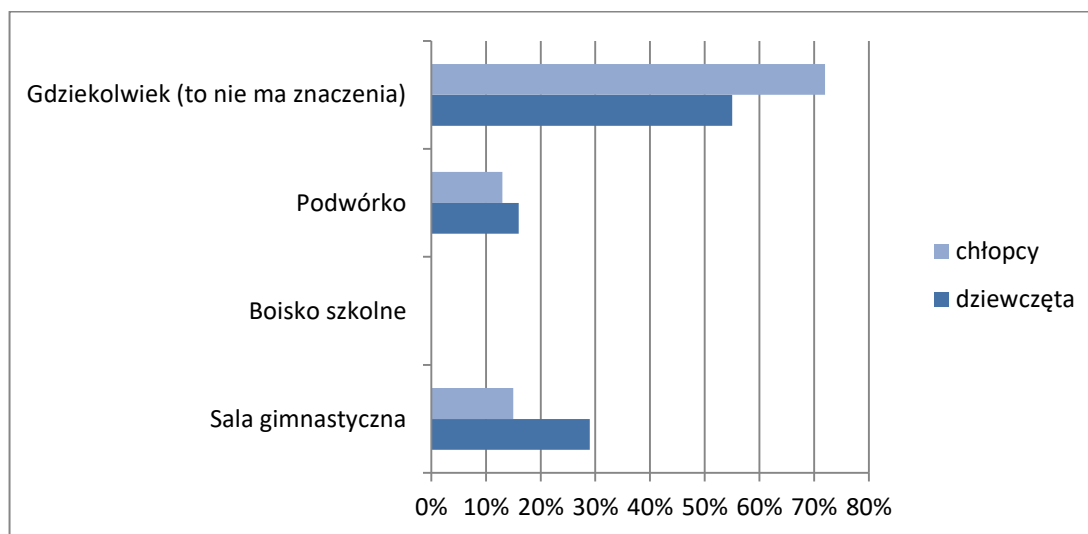
Przyczyną niechęci do uczestnictwa w zajęciach ruchowych było dla 33% dziewcząt wybrało brak organizacji zajęć oraz monotonię, 29% uczennic chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach, 25% dziewcząt obawia się krytyki koleżanek/kolegów, zaś 13% boi się o swoje zdrowie i ewentualne urazy. Wśród chłopców zdecydowana większość chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach (66%). Dla 19% powodem niechęci uczestnictwa w zajęciach ruchowych jest brak odpowiedniej organizacji zajęć, 9% boi się o swoje zdrowie i ewentualne urazy, a 6% obawia się krytyki koleżanek/kolegów (ryc. 10).



Ryc. 11. Co jest dla Ciebie największą przeszkodą w podejmowaniu aktywności ruchowej?

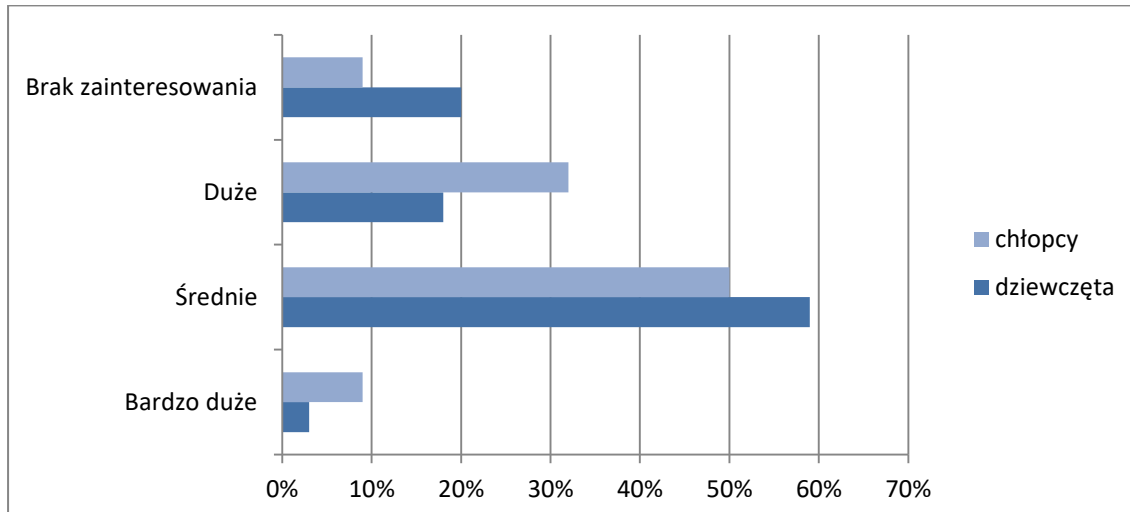
Dla największej grupy badanych nie ma żadnych przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej co zostało przedstawione na rycinie 11 (dziewczęta 29%, chłopcy 36%). Największą przeszkodą w podejmowaniu aktywności fizycznej wśród ankietowanych dziewcząt jest mała sprawność fizyczna (16%), Brak propozycji zajęć (11%) oraz aspekty finansowe (11%). Wśród chłopców największą barierą jest Brak czasu wolnego (22%) oraz ograniczenia finansowe (15%). Dla pozostałej grupy ankietowanych dziewcząt przeszkodami jest Wstyd przed ośmieszeniem (7%) , Brak bazy sportowej (7%), Stan zdrowia (6%), Brak czasu

wolnego (5%), Brak kolegów/koleżanek (4%) i inne (4%). Pozostała zaś grupa chłopców upatruje największe przeszkody w braku propozycji zajęć, małej sprawności fizycznej (7%), innych powodach (7%), braku kolegów/koleżanek (2%) oraz braku bazy sportowej (2%).



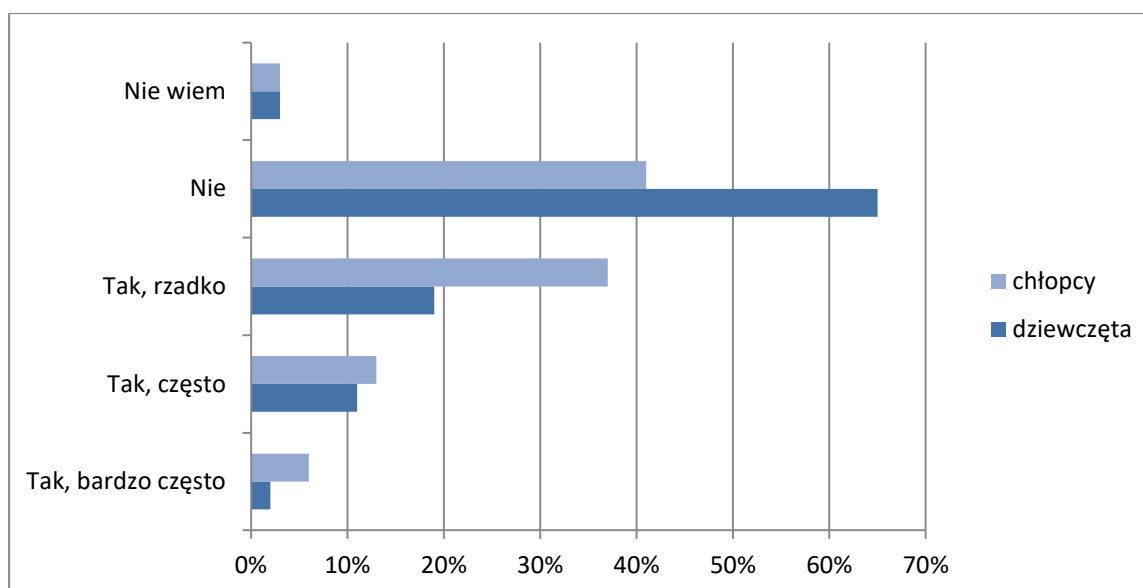
Ryc. 12. Gdzie najchętniej (lub najczęściej) ćwiczysz?

Dla większości nie ma znaczenia miejsce ćwiczeń (55% dziewczęta, 72% chłopcy). 29% dziewcząt i 15% chłopców najchętniej ćwiczy na Sali gimnastycznej. 16% uczennic i 13 % uczniów najczęściej ćwiczy na podwórku. Żaden z ankietowanych nie lubi ćwiczyć na boisku szkolnym (ryc. 12).



Ryc. 13. Oceń zainteresowanie sportem i aktywnością ruchową w środowisku, w którym przebywasz, wśród kolegów i koleżanek:

Zarówno wśród chłopców jak i dziewcząt największa grupa ocenia zainteresowanie sportowe i aktywność ruchową swojego środowiska w sposób średni (dziewczeta 59%, chłopcy 50%). Pośród 20% dziewcząt ich środowisko nie wykazuje wcale zainteresowania, 18% duże i zaledwie 3% bardzo duże. Inaczej wygląda sytuacja w środowisku chłopców ponieważ 32% z nich oceniła zainteresowanie sportem i aktywnością ruchową swojego środowiska w dużym stopniu, 9% w bardzo dużym i tylko 9% nie interesuje się wcale (ryc. 13).



Ryc. 14. Czy bierzesz udział w imprezach sportowo – rekreacyjnych w swoim mieście?

Największa grupa ankietowanych uczniów i uczennic zaznaczyła odpowiedź Nie (dziewczęta 65%, chłopcy 41%), druga grupa pod względem liczebności wybrała odpowiedź Tak, rzadko (dziewczęta 19%, chłopcy 37%), trzecia grupa z kolei na powyższe pytanie odpowiedziała Tak, często (dziewczęta 11%, chłopcy 13%). 3% dziewcząt nie wie czy bierze udziału w tego rodzaju imprezach i tylko 2% bardzo często bierze udział w imprezach sportowo – rekreacyjnych. Wśród chłopców kolejne grupy opowiedziały się za odpowiedzią Tak, bardzo często (6%) oraz Nie wiem (3%).

Podsumowanie i wnioski

Próbie zdefiniowania pojęć aktywności fizycznej oraz czasu wolnego podejmuje się na przełomie lat wielu naukowców. Liczne badania wskazują na spadek aktywności fizycznej, której upatrywać się można w dynamicznie rozwijającym się świecie stwarzającym coraz nowsze technologie oraz alternatywne formy spędzania czasu wolnego. Pojawiający problem stał się wyzwaniem dla wielu wybitnych sportowców, którzy angażują się w wiele kampanii promujących aktywność fizyczną. W mediach społecznościowych pojawiają się artykuły wskazujące na zalety aktywnego trybu życia, a sieciowe sklepy prześcigają się w proponowaniu różnego rodzaju sprzętu sportowego.

Adam Jurczak w swoich badaniach zauważył że aktywność fizyczną częściej podejmują chłopcy niż dziewczęta. Badania wskazały na to że młodzież więcej czasu wolnego poświęca na czynności bierne ruchowo, a mniej na aktywność fizyczną. Z badań wynikało również, że 2/3 młodzieży jest niezadowolona z poziomu lekcji wychowania fizycznego.

Analiza wyników badań potwierdziła hipotezę odnoszącą się do celu głównego pracy z której wynika że aktywność fizyczna w czasie wolnym uczniów z Technikum Menedżerskiego w Bydgoszczy jest niewystarczająca zarówno u dziewcząt jak i u chłopców. Tylko 5% dziewcząt i 19% chłopców wybrało aktywną formę jako ulubiony sposób spędzania czasu wolnego.

Hipoteza nr 1 nie znalazła potwierdzenia w wynikach badań ponieważ zarówno najwięcej dziewczyn jak i chłopców najbardziej w czasie wolnym lubi uczestniczyć w spotkaniach towarzyskich. Spośród wszystkich badanych dziewcząt i chłopców największa grupa wybrała jazdę na rowerze jako ulubioną formę aktywności ruchowej potwierdzając przy

tym hipotezę nr 2. Dalsza analiza wyników badań potwierdziła przyjętą hipotezę nr 3, bowiem w rodzinach ponad 35% dziewcząt i ponad 35% chłopców dominuje forma biernego spędzania czasu wolnego. Dla 40% chłopców i ponad 30% dziewcząt największy wpływ na poświęcanie czasu wolnego zainteresowaniom sportowym miała potrzeba ruchu co w pełni potwierdza hipotezę nr 4. Kolejną hipotezę potwierdziły odpowiedzi tylko badanych dziewcząt, które ruch fizyczny w czasie wolnym uprawiają w celu utrzymania właściwej budowy ciała, z kolei motywacją chłopców było podnoszenie poziomu swojej sprawności fizycznej. Hipoteza nr 6 nie znalazła odzwierciedlenia w wynikach badań ponieważ 66% chłopców chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach ruchowych. Dla dziewczęta natomiast największą przeszkodę uczestnictwa w zajęciach ruchowych jest brak organizacji zajęć oraz monotonia. Ostatnia hipoteza odnosząca się do celu szczegółowego pracy również nie znajduje potwierdzenia w wynikach badań ponieważ zarówno dziewczęta i chłopcy nie widzą przeszkód w podejmowaniu aktywności ruchowej.

Postawione hipotezy na podstawie analizy literatury w dużej mierze znalazły odzwierciedlenie w wynikach badań. Zastanawiający jest fakt, że mimo braku przeszkód zarówno wśród dziewcząt jak i chłopców w podejmowaniu aktywności ruchowej uczestnictwo w niej w czasie wolnym deklaruje tylko 19% chłopców i 5 % dziewcząt.

Wnioski:

1. Największa grupa badanych chłopców ma ponad 3 godziny czasu wolnego dziennie. Natomiast największa grupa badanych dziewcząt ma od 2 do 3 godzin dziennie czasu wolnego.
2. Zarówno największa grupa dziewcząt i chłopców wybiera spotkania towarzyskie jako ulubioną formę spędzania czasu wolnego.
3. Jazda na rowerze jest najchętniej wybieraną formą aktywności ruchowej wśród chłopców i dziewcząt.
4. W rodzinach badanych chłopców i dziewcząt dominuje bierna forma spędzania czasu wolnego.
5. Wśród wszystkich badanych chłopców i dziewcząt największa grupa ocenia swój stan zdrowia w sposób dobry.
6. Potrzeba ruchu ma największy wpływ na poświęcanie czasu wolnego zainteresowaniom sportowym.
7. Największa grupa badanych dziewcząt podejmuje ruch fizyczny w celu utrzymania prawidłowej budowy ciała. Z kolei chłopcy w celu podnoszenia poziomu swojej sprawności fizycznej.
8. Dla znaczącej większości badanych zdrowy styl życia oznacza aktywność fizyczną oraz zdrowe odżywianie.
9. Ponad 60% dziewcząt i chłopców ocenia w sposób dobry poziom swojej sprawności fizycznej.
10. 66% chłopców chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach ruchowych, z kolei 33% dziewcząt niechęć uczestnictwa w zajęciach ruchowych upatruje w braku organizacji zajęć oraz monotonii.
11. Najliczniejsza grupa badanych chłopców i dziewcząt nie widzi przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej.
12. Dla zdecydowanej większości nie ma znaczenia miejsce ćwiczeń zarówno wśród chłopców jak i dziewcząt.
13. Największa grupa badanych chłopców i dziewcząt ocenia zainteresowanie sportowe i aktywność ruchową swojego środowiska w sposób średni.
14. Większość badanych chłopców i dziewcząt nie bierze udziału w imprezach sportowo – rekreacyjnych.

Piśmiennictwo

1. Chromiński Z., Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1978
2. Drabik J., Aktywność, Sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka, AWF Gdańsk, Gdańsk 1997
3. Encyklopedia powszechna PWN, Warszawa 1997
4. Hicks A., Pięć zasad zdrowego życia, Wydawnictwo Amber, Warszawa 2001
5. Jehton Z., Wierzbička – Damska I., Możliwości przeciwdziałania powstawaniu nadwagi i otyłości za pomocą ćwiczeń fizycznych[w]: Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia, (red.) Murawska – Ciałowicz E., Zatoń M., AWF Wrocław, Wrocław 2005
6. Kozdroń E., Leś A., Aktywność dla zdrowia – Prosty lek, Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Ludowe, Warszawa 2014
7. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych, Agencja wydawnicza Medsportpress, Warszawa 2002
8. Kwilecki K., Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia, GWSH, Katowice 2011
9. Pilch T., Zasady badań pedagogicznych. Wydawnictwo „Żak”, Warszawa 1998
10. Woźniewski M., Aktywność ruchowa u chorych na nowotwory złośliwe, [w]: Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia, (red.) E. Murawska-Ciałowicz, M. Zatoń, AWF Wrocław, Wrocław 2005
11. Zbyrad T., Aktywizacja ruchowa niepełnosprawnych intelektualnie jako droga do samodzielności w: Czas wolny- uwarunkowania społeczno- ekonomiczne i przyrodnicze, Cieżkowicz K., Sobczak M., Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki, Bydgoszcz 2007

WSPINACZKA JAKO FORMA REKREACJI CLIMBING AS THE FORM OF THE RECREATION

Angelika Kurzyńska¹, Marek Napierała¹, Walery Żukow²

¹Instytut Kultury Fizycznej, Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska

²Katedra Gospodarki Przestrzennej i Turyzmu, Wydział Nauk o Ziemi, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska

Liczba znaków: 34 000 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 18 x 1 000 znaków (ryczałt) = 18 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 52 000 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 1,3 arkuszy wydawniczych.

Key words: wspinaczka, rekreacja ruchowa, klub fitness

Słowa kluczowe: climbing, motorized recreation, fitness club

Streszczenie

Celem badań było określenie wspinaczki jako formy rekreacji. W badaniach przyjęto metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankiety oraz narzędzie badań jakim był kwestionariusz ankiety, w oparciu o który przeprowadzono analizę wypowiedzi respondentów. Badania przeprowadzone zostały w maju 2017 roku w Centrum Wspinaczkowym wśród Ankiety wypełniło 102 członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER, 51 Pań oraz 51 Panów.

Wnioski:

1. Wspinaczkę uprawiają głównie osoby młode, mieszkające w mieście gdzie problemem nie jest komunikacja.
2. Dla członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER wspinaczka jest sportem najciekawszą formą rekreacji ruchowej.
3. Wspinaczka dopiero od niedawna stała się sportem uprawianym chętniej przez kobiety
4. Respondenci posiadają dużą wiedzę w zakresie aktywności fizycznej i podczas swojego czasu wolnego ciągle dbają o podnoszenie swojej sprawności fizycznej poprzez np. jazdę na rowerze.
7. Wspinaczka pozwala poprawić samopoczucie, a co za tym idzie rozładowuje stres.

Abstract

The purpose of the study was to determine climbing as a form of recreation. The research method was a diagnostic survey, a questionnaire technique and a research tool, which was a survey questionnaire, based on which the respondents' statements were analyzed. The study was conducted in May 2017 at the Climbing Center in the Surveys completed 102 members of the SPIDER Climbing Center, 51 women and 51 men.

Conclusions:

1. Climbing mainly young people living in the city where the problem is not communication.
2. For members of the SPIDER Climbing Center, climbing is a sport and the most exciting form of motor recreation.
3. Climbing has only recently become a sport cultivated more willingly by women
4. Respondents have a great deal of knowledge about physical activity and during their free time they constantly care about increasing their physical fitness eg by riding a bike.
7. Climbing helps to improve your mood and, therefore, relieves stress.

Wstęp

Aktywność fizyczna jest ważnym elementem wpływającym na zdrowie każdego człowieka. Jednakże postęp cywilizacji spowodował dużo zmian w życiu społeczeństwa. Tendencje do zmniejszenia się aktywności fizycznej można już zauważyć na poziomie szkoły podstawowej. Większość dzieci musi uczestniczyć na zajęcia korekcyjne, a sporadyczna część osób dorosłych bierze udział w zajęciach poprawiających ich sprawność fizyczną. W dzisiejszych czasach jest wiele powodów by zachęcać do aktywności fizycznej całe społeczeństwo nie zależnie od wieku i uświadamiać jak wpływa ona na zdrowie (Dencikowska i wsp. 2008).

Aktywność fizyczną można podzielić na pewne uwarunkowania należy jednak pamiętać, że mogą one być inne w każdej grupie społecznej czy zawodowej, inne u kobiet i mężczyzn, inne u osób pochodzących z miasta czy ze wsi itp.

Według książki Promocja aktywności fizycznej Józefa Drabika (1997) można te uwarunkowania podzielić w następujący sposób:

1. Uwarunkowania osobiste

- płeć pokazuje ona różnice w poziomie aktywności fizycznej oraz w zainteresowaniach. Już u małych dzieci można zauważyć, iż dziewczynki preferują znacznie ćwiczenia zwinnościowe czy też zręcznościowe. Natomiast chłopcy ćwiczenia siłowe czy wytrzymałościowe.

- wiek im młodsza osoba, tym chętniej uprawia aktywność fizyczną. Największa aktywności wykazują się dzieci, lecz w dzisiejszych czasach i ta aktywność znacznie się obniżyła. Poziom aktywności jest zróżnicowany na każdym etapie życia człowieka i w dużym stopniu zależy od czynników pozagenetycznych, w tym od rodziców i otoczenia.

- wykształcenie osoby z wykształceniem wyższym częściej uprawiają aktywność fizyczną może się to wiązać z ich większą świadomością na temat zdrowego stylu życia, bądź też dzięki lepszemu wyglądowi i samopoczuciu pragną poprawić swoją pewności siebie, a co za tym idzie jakość swojego życia.

- status ekonomiczny jest dużym determinantem wielu zachowań zdrowotnych. Odsetek osób nie stać na wnoszenie opłat za korzystanie z obiektów sportowych, a nie widzą oni możliwości na aktywne spędzanie czasu wolnego w domu.

- stan zdrowia w dzisiejszych czasach coraz częściej można spotkać osoby młode, które borykają się z poważnymi chorobami XXI wieku, a to znacznie odbija się na aktywności fizycznej. Można by twierdzić, że osoby chore będą miały większą motywację do tego by uprawiać aktywność fizyczną, gdyż może ona znacznie podnieść poziom życia i przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Jednakże zły stan zdrowia ma negatywny wpływ na podejmowanie owej aktywności, gdyż osoby takie nie wierzą w swoje możliwości oraz korzyści jakie mogą osiągnąć dzięki aktywności fizycznej.

- wiedza o zdrowotnym znaczeniu aktywności fizycznej w mediach, książkach czy czasopiśmie jest zbyt mało ciekawych materiałów na temat roli systematycznego uprawiania aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Niechętnie wspominają o niej lekarze, którzy ufnie wierzą w działanie środków farmakologicznych. Niestety wiedza ta nie jest też szerzona w szkołach.

- samomotywacja związana z wiedzą na temat pozytywnych efektów uprawiania aktywności fizycznej jest jednym z głównych determinantów do jej uprawiania. Jednakże motywem może być również poprawa swojego wyglądu, poznawanie nowych osób, atrakcyjne spędzanie wolnego czasu czy też szansa na sukces w życiu zawodowym (Drabik 1997).

2. Uwarunkowania środowiskowe

- brak czasu jest to najbardziej znany i rozpowszechniony powód nie uprawiania aktywności fizycznej. Jednakże argument ten jest mało racjonalny i przekonujący, gdyż

niektóre osoby potrafią bardzo dużo czasu spędzić na zajęciach nie przynoszących żadnych korzyści jakby chociaż oglądanie telewizji czy przeglądaniu Internetu. Dla dużego grona osób argument ten może być tylko odbiciem braku zainteresowania aktywnością fizyczną.

- brak dostępu do obiektów sportowych, specjalistycznych urządzeń jest to dość często podawany powód braku aktywności fizycznej, lecz dotyczyć on może jedynie ekskluzywnych form aktywności. Ponieważ marsz, bieg czy ćwiczenia domowe nie wymagają specjalnych sprzętów czy pomieszczeń.

- brak wsparcia wśród znajomych, rodziny bardzo duże znaczenie na podejmowanie aktywności fizycznej przez dzieci w młodym wieku mają rodzice. To głównie oni kształtują oraz wyznaczają formy spędzania czasu wolne swoich dzieci.

- brak właściwej reklamy w dzisiejszych czasach coraz więcej słyszy się o pozytywnych skutkach uprawiania aktywności fizycznej. W sklepach można spotkać różnego rodzaju czasopisma o wpływie sportu na organizm człowieka. Mało jest jednak spotkań młodzieży ze sportowcami, którzy mogliby podzielić się swoją wiedzą i przedstawić pozytywne aspekty aktywności fizycznej.

- szkoła jest jedną z głównych powodów niechęci młodzieży do sportu. Brak inwencji nauczyciela, prowadzenie lekcji w ciągle ten sam oklepany sposób powoduje, że uczniowie niechętnie uczestniczą w lekcji wychowania fizycznego co przekłada się na ich dalsze życie i brak chęci do uprawiania aktywności fizycznej w dorosłym życiu.

- pora roku w okresie jesień oraz zimy widać znaczny spadek osób uprawiających aktywność fizyczną. Wszystko to związane może być z przesileniem jesiennym, dużo osób w tym czasie popada w depresję związana z brakiem promieni słonecznych oraz krótszymi dniami.

- bezpieczeństwo strach przed kontuzją, brak kontroli nad sprzętem, brak osób asekuracyjnych ćwiczenia ale również strach przed możliwością napaści w parku może być barierą w podejmowaniu aktywności fizycznej.

W ciągłej promocji aktywności fizycznej nie chodzi o straszenie osób stroniących od ruchu, a o wytworzenie swoistego przyzwyczajenia, wręcz nałogu związanego z aktywnością fizyczną. Wystarczy wizyta u dobrego specjalisty, który przedstawi zalety uprawiania aktywności fizycznej i w ciekawy sposób zachęci do jej wykonywania (Drabik 1997).

Wspinaczka jako sport i rekreacja

Od wielu lat człowiek pierwotny jest wspinaczem, kiedyś wspinał się by zdobyć pożywienie bądź uciec przed zwierzyną. Dopiero około XVII wieku odkrył wspinaczkę na nowo zaczął postrzegać ją bardziej ze strony rekreacyjnej niż z konieczności przetrwania. Wspinaczka w dzisiejszych czasach uprawiana jest zarówno jako rodzaj zaawansowanej rekreacji, ale również w ściśle sportowym sensie. Jednakże bardzo rzadko jest to sport polegający na bezpośredniej rywalizacji między zawodnikami. Wspinacze nie konkurują ze sobą na drodze, lecz kolekcjonują swoje osiągnięcia w kolejności ich wartości sportowych (<https://pl.wikipedia.org>) dostęp dnia 10.02.2017.

Początki wspinania zaczynają się już w starożytności gdzie wspinacze wyprawiali się w pełne stromych skał obszary, aby przynieść chwałę królowi. Za jedną z prawdziwych wypraw wspinaczkowych uznaje się ekspedycję w 1786 roku na Mont Blanc. XIX wiek był „złotym wiekiem alpinizmu”, a posiadanie zdolności wspinaczkowych było jednym z głównych warunków do prowadzenia wypraw wysokościowych. Zwieńczeniem kończącym zdobywanie dziewiczych szczytów gór było zdobycie w 1865 roku Matterhornu. Podczas okresu I wojny wspinacze zaczęli używać „techniki łączonej” czyli wykorzystywali siłę ramion do podtrzymywania nóg towarzysza. Dzięki temu zdobyto najniebezpieczniejsze skalne ściany w Saksonii. W latach 40. XX wieku we Francji Pierre Allain wynalazł specjalistyczne buty do wspinaczki. Następnie kolejni wspinacze zaczęli wyznaczać coraz to trudniejsze szlaki, aż do lat powojennych gdzie wspinaczka popularna była już na całym świecie, a najlepszymi

wspinaczami byli Amerykanie oraz Anglicy. Do roku 1960 zdobyto najtrudniejsze szczyty świata tj. Himalaje, Hindukusz, Kakuaz i inne (Long 2015).

W Polsce pierwsze wyprawy wysoko górskie rozpoczęły się w 1818 roku. Polski poeta Antoni Malczewski 1 sierpnia 1818 roku zdobył dziewiczy wierzchołek Aiguille du Midi, a 3 dni później zdobył Mont Blanc. Jednakże Polskie góry zostały zdobyte znacznie szybciej, lecz nie nazywano tego wspinaczką, a raczej turystyką tatrzańską. Początki wspinania w Tatry miały początek II połowie XIX wieku. Trudności ścieżek pokonywanych w tamtych latach odpowiadały dzisiejszemu IV stopniowi trudności. W 1910 roku nastąpił przełom i trudności te zostały przekroczone o cały stopień. W tym okresie została zdobyta południowa ściana Zmarłej Turni. W okresie tym powstawało wiele sekcji taternickich. 1930 roku nastąpił kolejny przełom, powstało Koło Wysokogórskie przy Oddziale Warszawskiego PTT, które dzięki Wiesławowi Stanisławskiemu popchnęło polskie taternictwo oraz alpinizm w najtrudniejsze urwiska tatrzańskie. Zaczęto zdobywać szczyty na drogach o VI stopniu trudności. Wiesław Stanisławski w bardzo dużym stopniu przyczynił się do rozwoju polskiego wspinania, to on jako pierwszy zaproponował użycia elementów techniki sztucznych ułatwień. Lata II wojny światowej zatrzymują rozwój wspinaczki w Polsce, Klub Wysokogórski działa w podziemiach i po kryjomu wydaje pismo „Taternik”. Długo po II wojnie światowej w 1955 roku objawia się doskonały wspinacz Jan Długosz, który wprowadza do wspinania nową technikę – technikę wierceń. Dzięki nowej technice zostaje zdobyty przez Długosza środek wschodniej ściany Mnicha. W późniejszych latach powstaje jeszcze wiele wartościowych i nowych dróg (<http://wspinanie.pl>) dostęp dnia 16.05.2017r.

Coraz to nowsze techniki wspinania, lepsze liny oraz sprzęty pozwalały wyznaczać wspinaczom coraz to trudniejsze trasy. Z czasem rozwoju wspinanie ewoluowało tworząc różne rodzaje dyscyplin wspinaczkowych m.in.: bouldering, wspinanie skałkowe czy wspinanie na sztucznych obiektach (Long 2015).

Coraz to szybszy rozwój technologiczny, ciągła pogoń za dostatnim życiem spowodowało, że ludzie młodzi mają coraz mniej czasu wolnego, a ich poziom aktywności fizycznej jest bardzo niski. Jednak czynniki te spowodowały, że osoby zapracowane potrzebują aktywności fizycznej o wysokiej intensywności, w miarę krótkim wysiłku fizycznym, lecz zawierającym dużą dawkę adrenaliny. Taki stan rzeczy pokazuje, że narasta chęć uprawiania sportów ekstremalnych np. wspinaczki. W ostatnim okresie można zauważyć, iż następuje przekształcanie się wspinaczki z tej postrzeganej jako forma rekreacji dla wybranych, dobrze wysportowanych, w coraz to popularniejszą rekreację dla każdego (Wolski, 2008).

Przeznaczenie czasu wolnego na wspinanie przynosi bardzo dużo pozytywnych aspektów jednym z nich jest możliwość przebywania w pięknym środowisku przyrodniczym, osoba wspinająca się ma szansę podziwiania przyrody, a dzięki temu odnajduje ciszę i spokój z dala od zgiełku miasta. Kolejnym aspektem jest możliwość przebywania z innymi ludźmi, nauka wzajemnej asekuracji oraz odpowiedzialności za drugiego człowieka.

Jak twierdzi A. Wolski (2008) wspinaczka jest doskonałą formą doświadczenia swoich możliwości bez szczególnego wspierania i naciskania (s.7).

Ważnym czynnikiem tej formy rekreacji czasu wolnego jest możliwość pokonania swoich słabości, a co za tym idzie kształtowania swojej osobowości. Osoba podnosząca swoje klasyfikacje staje się coraz bardziej uznawana przez środowisko wspinaczkowe. Wszystkie te aspekty pokazują jak wiele pozytywnego można osiągnąć dzięki uprawianiu tej formy rekreacji. Należy pamiętać, że forma ta może być dostosowana do wszystkich niezależnie od wieku, płci czy stopnia wytrenowania. W ostatniej dekadzie wspinaczka stała się zarówno formą rekreacji ruchowej jak i rodzajem turystyki (<http://www.wzieu.pl>) dostęp dnia 26.04.2017.

Cele i hipotezy badawcze

Celem głównym badań jest: określenie wspinaczki jako formy rekreacji w opinii członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER w Bydgoszczy

Cele szczegółowe:

1. Określenie częstotliwości uprawiania wspinaczki w ciągu tygodnia oraz określenia czasu jak długo uprawiają już ten sport w Centrum Wspinaczkowym SPIDER.
2. Określenia kto zachęcił uczestników klubu SPIDER do uprawiania wspinaczki.
3. Określenie jak członkowie Centrum Wspinaczkowego SPIDER spędzają swój czas wolny oraz jakie inne formy aktywności preferują.
4. Określenie co determinuje członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER do uprawiania aktywności fizycznej.
5. Określenie sprawności fizycznej przed uprawianiem wspinaczki oraz jak członkowie oceniają teraz swoje umiejętności wspinaczkowe.

Następnym etapem w badaniach naukowych po zdefiniowaniu celów pracy jest przyjęcie odpowiedniej hipotezy.

Hipoteza główna:

Wspinaczka jest najważniejszą formą rekreacji ruchowej dla członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER, uważają iż jest to sport dla każdego niezależnie od wieku.

Hipotezy szczegółowe:

1. Wspinaczka uprawiana jest 3-4 razy w tygodniu, od 6 miesięcy do roku czasu.
2. Najczęściej do uprawiania wspinaczki w Centrum Wspinaczkowego SPIDER zachęcali znajomi.
3. Najczęściej członkowie Centrum Wspinaczkowego SPIDER swój czas wolny poświęcają wyjazdom zagranicznym, a inną formą aktywności fizycznej jaką preferują jest pływanie.
4. Główny determinantem do uprawiania wspinaczki dla członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER jest poznawanie nowych osób.
5. Sprawność członków była dobra, a swoje umiejętności wspinaczkowe określają na poziomie średnim.

Metody i materiał badań

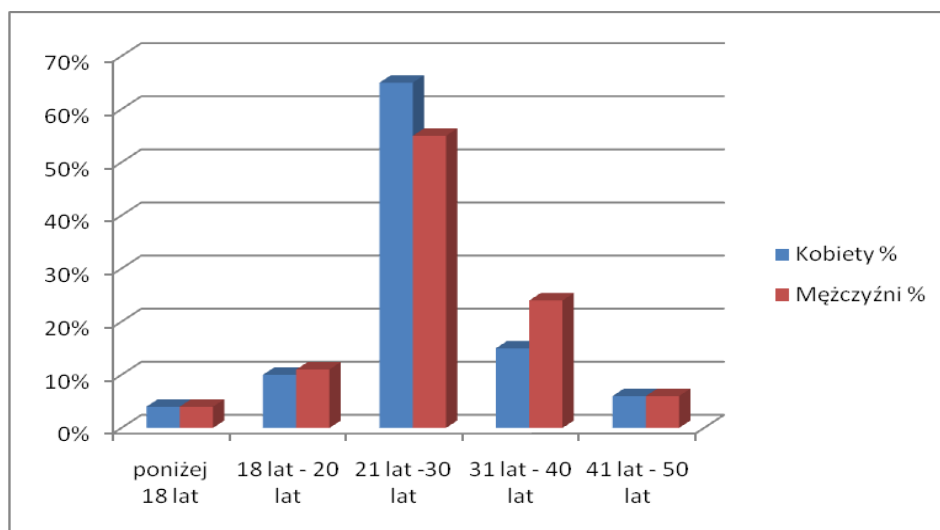
Metoda sondażu diagnostycznego jest często stosowana w badaniach tj. badania socjologiczne bądź pedagogiczne. Metoda ta polega na zebraniu informacji o fascynujących badacza zdarzeniach, za pośrednictwem sondowania opinii jednostek lub grup. W badaniu badacz dobiera sobie reprezentatywną grupę respondentów, której przekazuje przygotowane kwestionariusze ankiet. Dzięki tej metodzie można w krótkim czasie poznać opinię dużych zbiorowości (Maszke 2004). W niniejszej badaniach posłużono się właśnie opisywaną metodą sondażu diagnostycznego.

Badania ankietowe są formą kompletowania wiadomości dzięki zestawowi pytań, które dotyczą linii prostej albo mniej dokładnie określonych problemów badawczych (Łobocki, 2001). W pracy korzystano z techniki ankiety. Narzędziem badawczym wykorzystanym był kwestionariusz ankiety.

Badania przeprowadzone zostały w maju 2017 roku w Centrum Wspinaczkowym SPIDER w Bydgoszczy. Centrum Wspinaczkowe SPIDER to ponad 400 m² powierzchni do wspinania, przygotowane do każdej osoby chcącej się wspiąć bez względu na wiek czy sprawność fizyczną. Posiada różnego rodzaju formacje: przewieszenia, piony, okapy, wspinanie w suficie oraz ścianki połogie. Sprzęt do wspinaczki tj. uprząże, liny czy kaski można wypożyczyć w Centrum. Nad wszystkim czuwają instruktorzy (<http://cwspider.com>) dostęp dnia 25.05.2017r.

Ankietę wypełniło 102 członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER, 51 Pań oraz 51 Panów. Zatem analizie zostały poddane 102 ankiety.

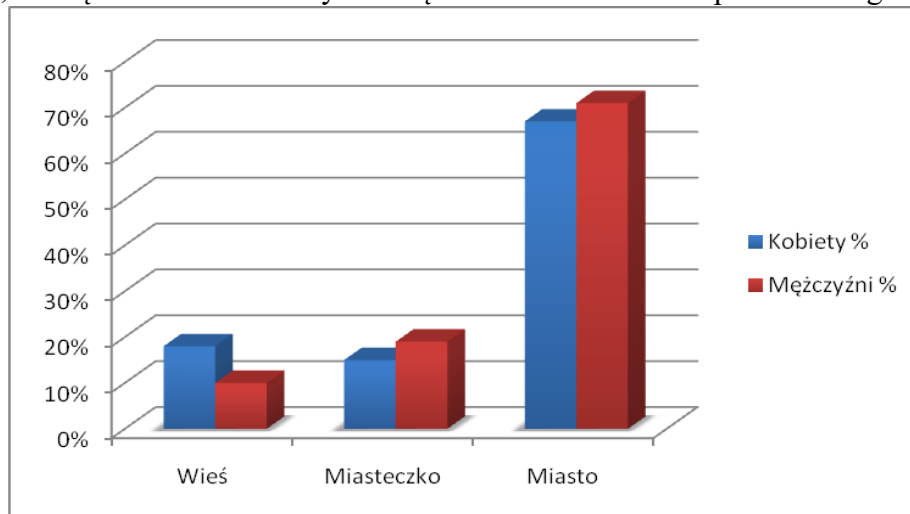
Wyniki przedstawione na poniższych wykresach dotyczą wieku respondentów, miejsca zamieszkania oraz wykształcenia.



Ryc.1. Wiek respondentów

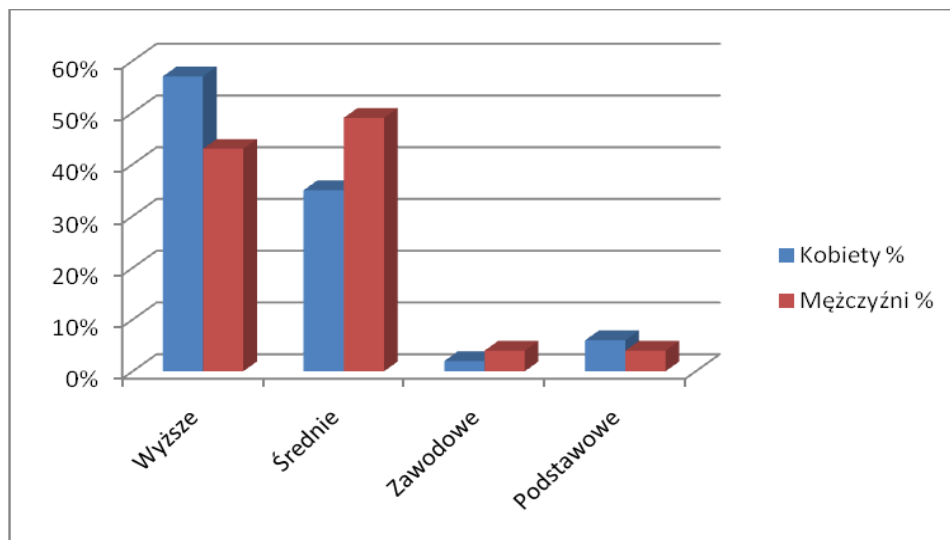
(Źródło: opracowanie własne – dotyczy wszystkich rycin)

Najwięcej kobiet (65%) jest w wieku od 21 lat – 30 lat a mężczyzn 55%. Dane te wskazują na to, iż większość osób młodych uczęszcza do Centrum Wspinaczkowego SPIDER.



Ryc.2. Miejsce zamieszkania respondentów

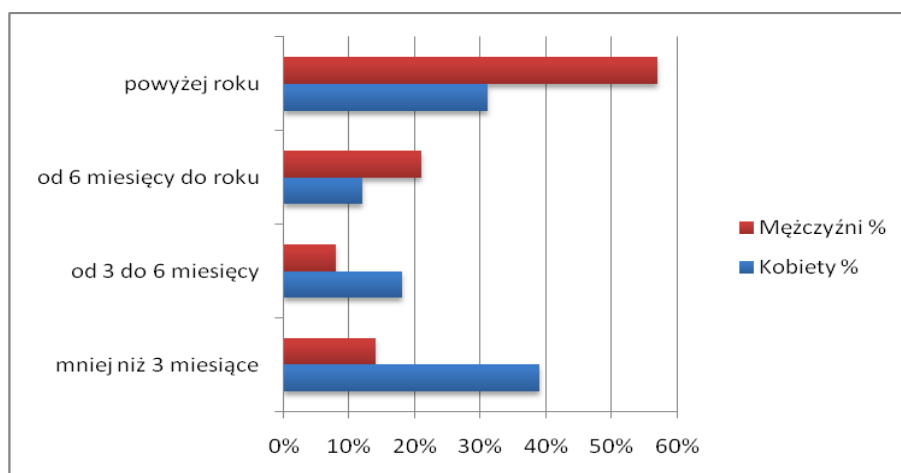
Przeważający procent pań (67%) jak i panów (71%) zamieszkuje miasto.



Ryc.3. Wykształcenie respondentów

Najwięcej ankietowanych kobiet (57%) posiada wykształcenie wyższe. Mężczyźni natomiast najczęściej (49%) mają wykształcenie średnie.

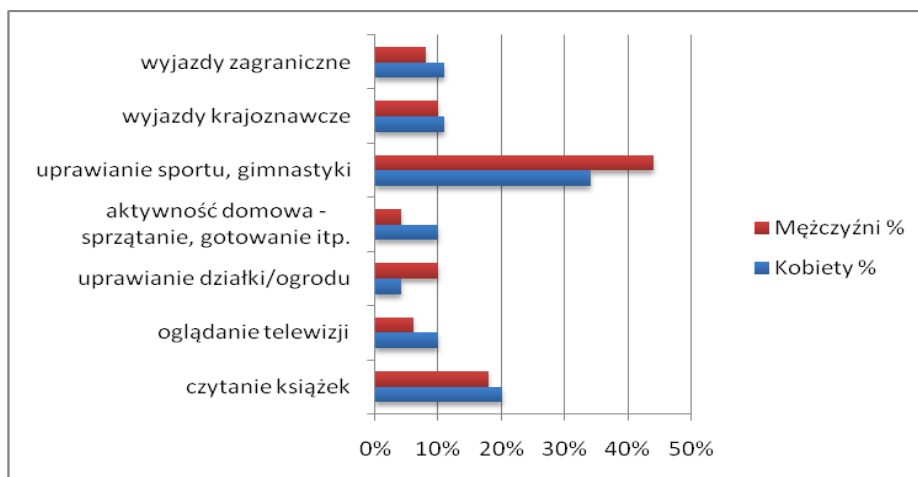
Analiza wyników badań



Ryc. 4. Czas uczęszczania respondentów do Centrum Wspinaczkowego SPIDER

Najwięcej mężczyzn (ryc.4), bo 57%, uczęszcza do Centrum Wspinaczkowego SPIDER już od ponad roku. Od 6 miesięcy do roku uczęszcza ponad 20%. Najmniej mężczyzn deklaroowało, że uczęszcza do klubu mniej niż 3 miesiące (14%) i od 3-6 miesięcy (8%).

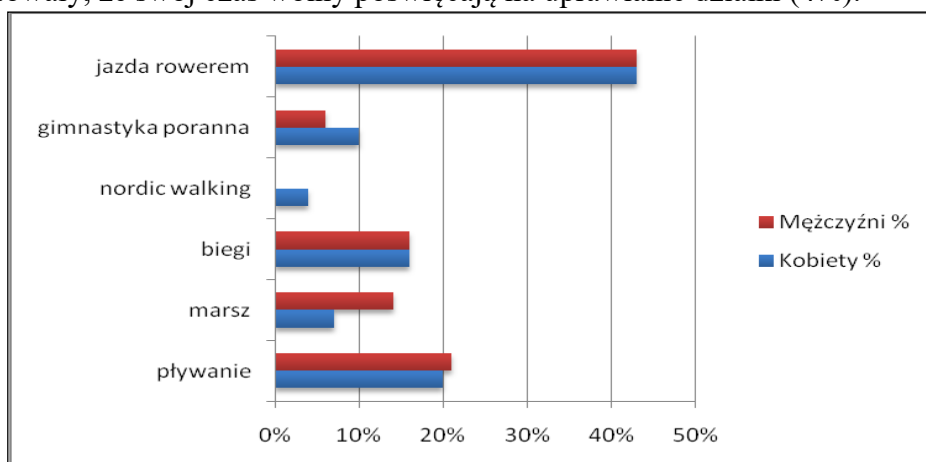
W przypadku kobiet - 39% jest początkująca i dopiero od mniej niż 3 miesięcy odwiedza Centrum, jednakże 31% odwiedza SPIDER już od ponad roku. Najmniej kobiet deklaroowało, że uczestniczy w zajęciach od 3-6 miesięcy (18%) i od 6 miesięcy do roku (12%).



Ryc. 5. Rodzaj spędzania czasu wolnego

Uprawianie sportu oraz gimnastyki to jeden z najchętniej wybieranych rodzajów spędzania czasu wolnego przez mężczyzn (ryc.5), bo aż 44% zdecydowało się na ten sposób zapelnienia swojego czasu wolnego. 18% mężczyzn w wolnym czasie lubi czytać książki, a 10% w tym czasie woli uprawiać działkę lub zwiedzać kraj. Najmniej Panów (4%) w wolnym czasie wykonuje obowiązki domowe.

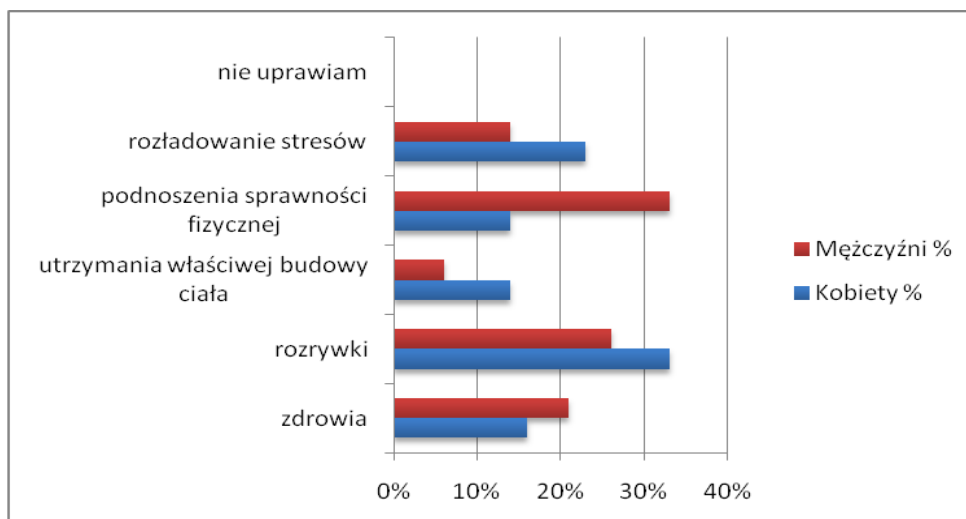
W przypadku kobiet podobnie jak i u mężczyzn wolny czas wypełniany jest przez sport oraz gimnastykę – ten rodzaj spędzania czasu wolnego deklaruje 34% kobiet. 20% Pań w wolnym czasie czyta książki, a 11% wyjeżdża za granicę lub zwiedza kraj. Obowiązkom domowym czy też oglądaniu telewizji poświęca się w czasie wolnym 10%. Najmniej kobiety deklarowały, że swój czas wolny poświęcają na uprawianie działki (4%).



Ryc. 6. Preferowane formy aktywności fizycznej przez członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER

Największa ilość mężczyzn (ryc.6), bo aż 43% najchętniej oprócz wspinaczki jeździ na rowerze. Pływanie jest preferowaną formą aktywności przez 21% panów. Bieganie chętnie uprawia 16%, a marsz 14%. Najmniej mężczyzn deklarowało jako formę aktywności inną niż wspinaczka gimnastykę poranną (6%), żaden z Panów nie deklarował nordic walking.

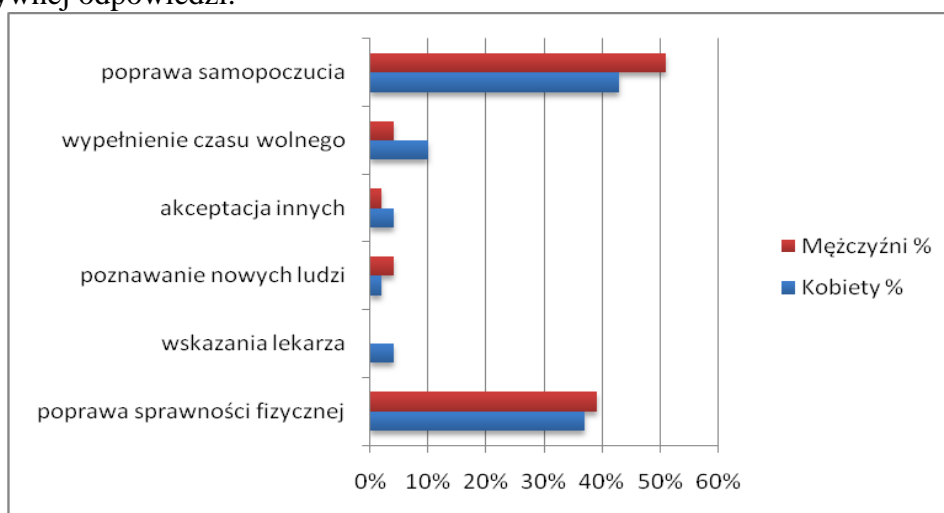
Wśród kobiet najbardziej preferowaną formą aktywności jest tak jak u mężczyzn jazda rowerem (43%). 20% Pani wybrało pływanie. Bieganie preferuje 16%, a gimnastykę poranną 10%. Najmniej kobiet deklarowało, że preferuje marsz (7%) oraz nordic walking (4%).



Ryc. 7. Powody dla jakich respondencie uprawiają ruch w czasie wolnym

Z przytoczonych danych wynika, że najwięcej mężczyzn (ryc.7) uprawia ruch w czasie wolnym dla podnoszenia swojej sprawności fizycznej (33%). Dla rozrywki robi to 26%, a dla zdrowia 21%. Dzięki uprawianiu aktywności fizycznej 14% mężczyzn rozładowuje stres. Najmniej mężczyzn deklaroowało jako powód uprawiania aktywności fizycznej w czasie wolnym utrzymanie właściwej budowy ciała (6%), żaden z Panów nie udzielił na to pytanie negatywnej odpowiedzi.

W przypadku kobiet – 33% deklaruje, że głównym powodem uprawiania ruchu w czasie wolnym jest rozrywka. 23% w ten sposób rozładowuje stres, a 16% robi to dla zdrowia. Najmniej kobiety deklarowały, że ich motywacją jest utrzymanie właściwej budowy ciała (14%) oraz podnoszenie sprawności fizycznej (14%). Żadna z Pań nie udzieliła na pytanie negatywnej odpowiedzi.

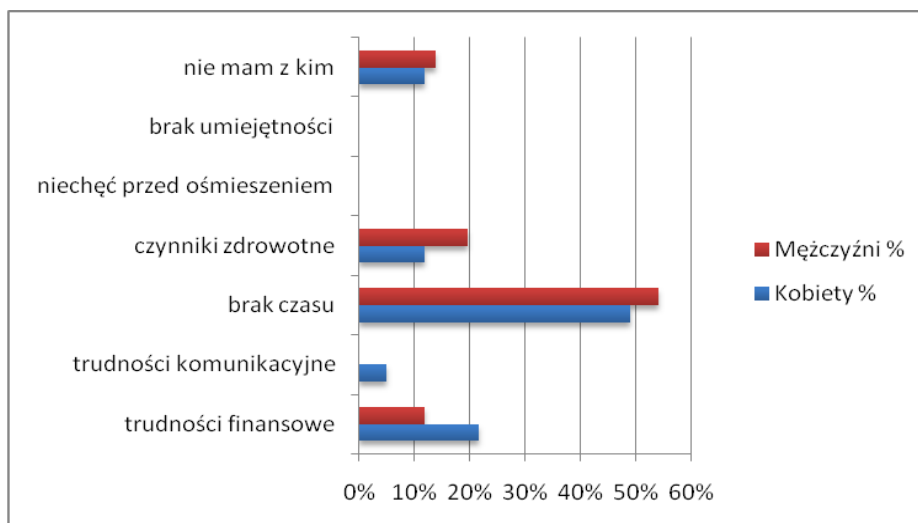


Ryc. 8. Motywy decydujące o podjęciu aktywności fizycznej

Ponad połowa mężczyzn (ryc.8) zadeklarowała, że ich głównym motywem decydującym o podjęciu aktywności fizycznej jest poprawa samopoczucia (51%). Poprawa sprawności fizycznej stanowiła motyw dla 39% Panów. Poznanie nowych ludzi oraz wypełnienie czasu wolnego było motywem dla 4%. Najmniej mężczyzn deklaroowało jako swój motyw akceptację innych (2%), żaden z respondentów nie wskazał na odpowiedź wskazania lekarza.

U kobiet największym motywem było jak i u mężczyzn poprawa samopoczucia (43%). Poprawa sprawności fizycznej była ważnym motywem dla 37% Pań. Wypełnienie czasu

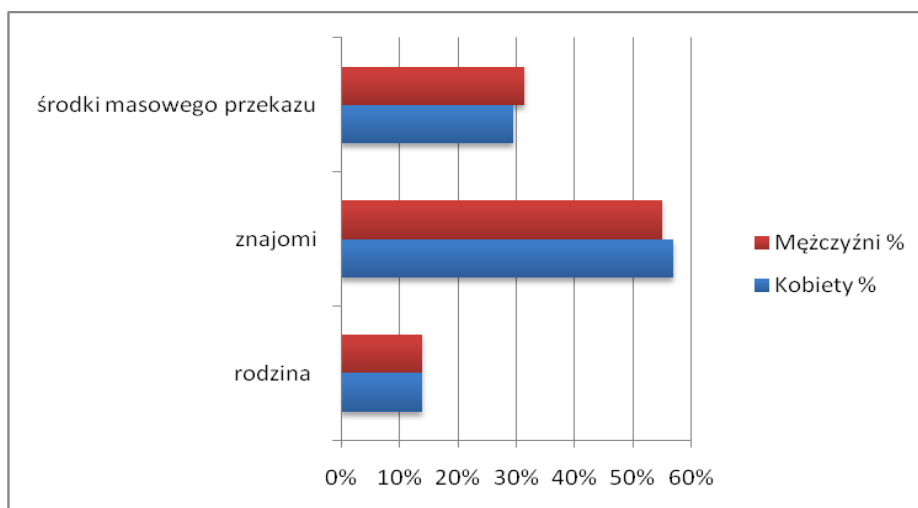
wolnego zadeklarowało 10%. Wskazania lekarskie oraz akceptacja innych była motywem dla 4% kobiet. Najmniej kobiety deklarowały jako motyw poznanie nowych ludzi (2%).



Ryc. 9. Czynniki ograniczające aktywność ruchową respondentów

Ponad połowa mężczyzn (ryc.9) zadeklarowała, że największym czynnikiem ograniczającym ich aktywność fizyczną jest brak czasu (54%). Czynniki zdrowotne ograniczają 20% Panów. Nie ma z kim uprawiać aktywności ruchowej 14% respondentów, a trudności finansowe utrudniają aktywność 12%.

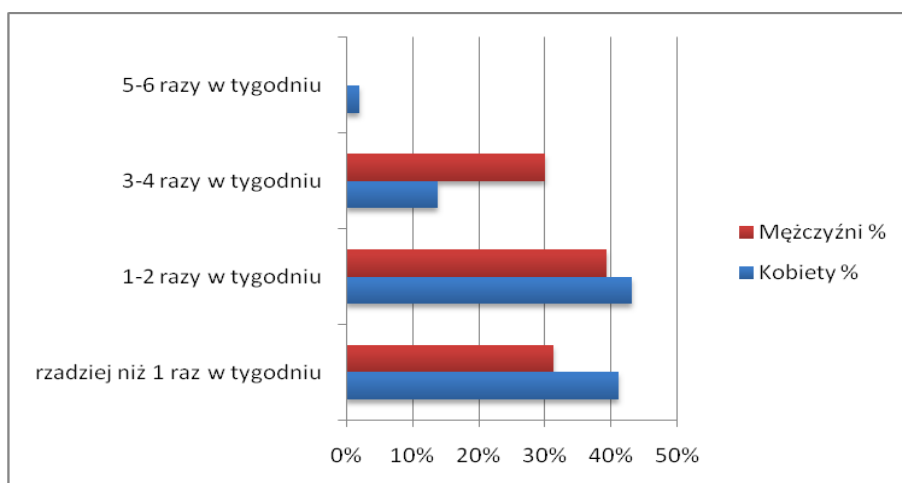
W przypadku kobiet – 49% deklaruje, że czynnikiem ograniczającym jest brak czasu. Trudności finansowe ograniczają 22%. Czynniki zdrowotne oraz brak partnera ograniczają aktywność fizyczną 12% Pań. Najmniej kobiety deklarowały, że czynnikiem ograniczającym są trudności komunikacyjne (5%).



Ryc.10. Kto zachęcił respondentów do uprawiania wspinaczki w Centrum Wspinaczkowym SPIDER

Z przytoczonych danych wynika, że ponad połowę mężczyzn (55%) znajomi zachęcili do uprawiania wspinaczki w Centrum Wspinaczkowym SPIDER. Dzięki środkom masowego przekazu 31% zaczęło uprawiać wspinaczkę. Najmniej mężczyźni deklarowali, że to rodzina wspomniała im o SPIDERZE (14%).

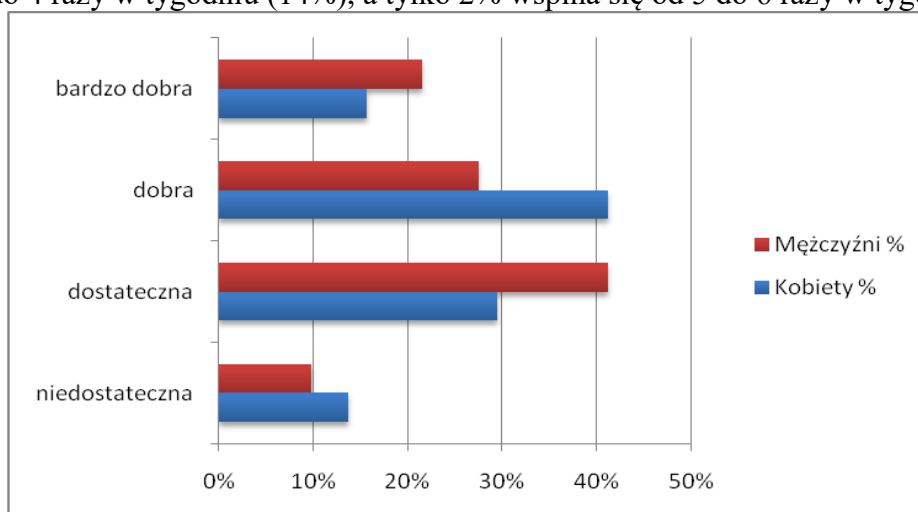
Wśród kobiet ponad połowę, bo aż 57% zachęcili znajomi. Środki masowego przekazu zachęciło do wspinaczki 29%. Najmniej kobiety deklarowały rodzinę jako źródło informacji (14%).



Ryc.11. Częstotliwość tygodniowa uprawiania wspinaczki

Największa ilość mężczyzn (ryc.11), bo 39% uprawia wspinaczkę od 1 do 2 razy w tygodniu. Rzadziej niż 1 raz w tygodniu na trening wspinaczkowy wybiera się 31%, a od 3 do 4 razy w tygodniu 30%. Żaden z Panów nie uprawia wspinaczki częściej niż 4 razy w tygodniu.

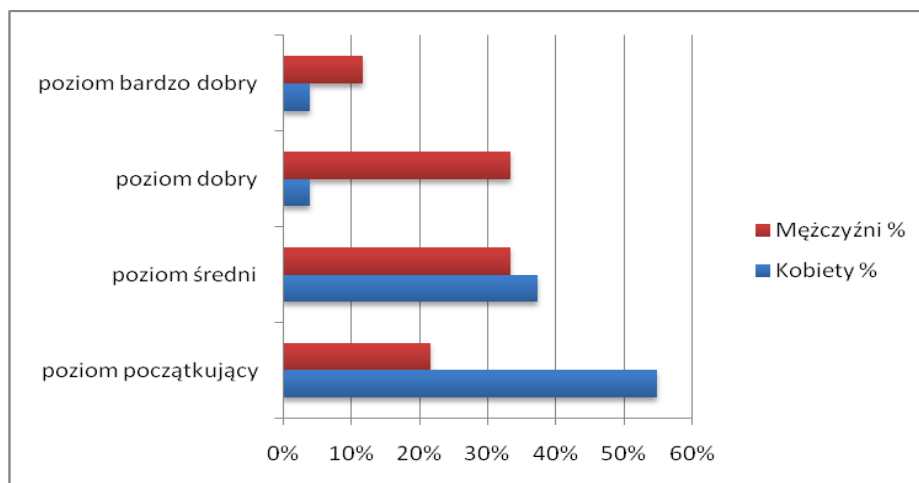
Wśród kobiet 43% uprawia wspinaczkę od 1 do 2 razy w tygodniu. Rzadziej niż 1 raz w tygodniu na zajęcia wybiera się 41%. Najmniej kobiety deklarowały, że uprawiają wspinaczkę od 3 do 4 razy w tygodniu (14%), a tylko 2% wspina się od 5 do 6 razy w tygodniu.



Ryc.12. Ocena sprawności fizycznej przez respondentów

Z przytoczonych danych wynika (ryc.12), że 41% mężczyzn oceniało swoją sprawność fizyczną na poziomie dostatecznym. Jako dobrą uważało 27%, a jako bardzo dobrą 22%. Najmniej mężczyźni deklarowali swoją sprawność jako niedostateczną (10%).

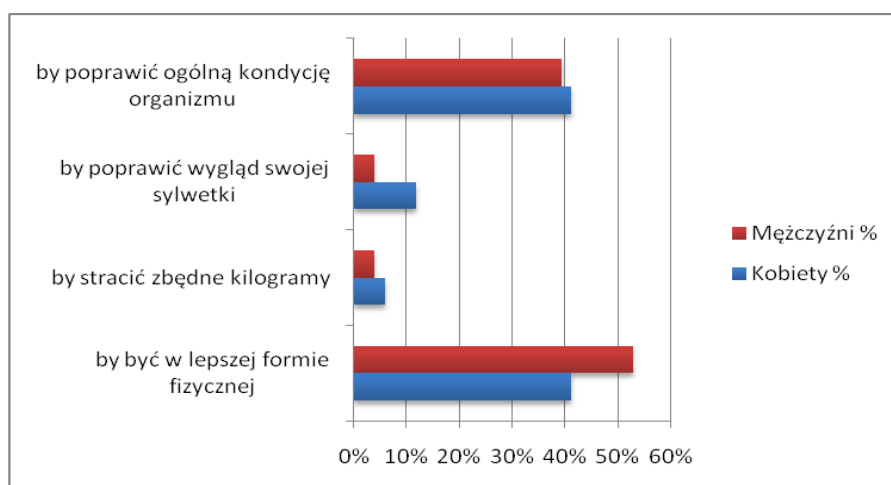
Wśród kobiet 41% oceniało swoją sprawność fizyczną jako dobrą. Dostateczną 29%, a jako bardzo dobrą 16%. Najmniej kobiet deklarowało swoją sprawność fizyczną jako niedostateczną (14%).



Ryc.13. Ocena umiejętności wspinaczkowych respondentów

Największa ilość mężczyzn (ryc.13), bo 33% ocenia swoje umiejętności wspinaczkowe na poziomie średnim oraz dobrym. Na poziomie początkującym wspina się 22%. Najmniej mężczyźni deklarowali, że wspinają się na poziomie bardzo dobrym.

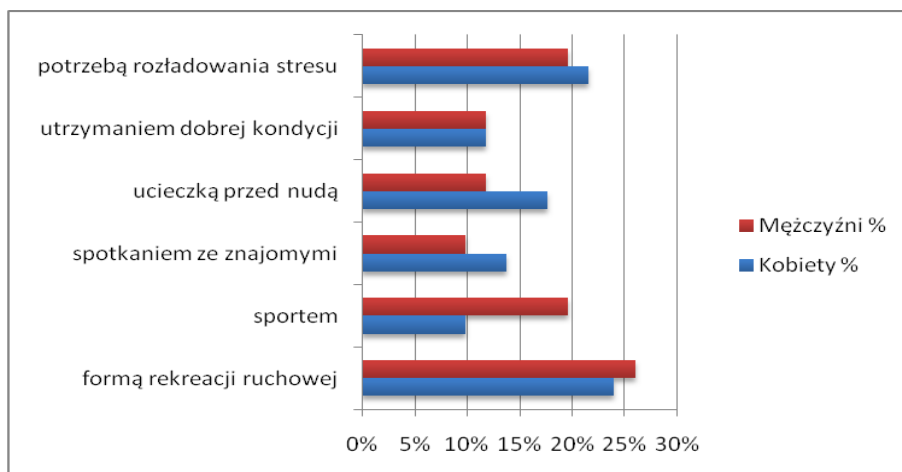
Wśród kobiet ponad połowa, bo aż 55% deklarowało, iż dopiero zaczęło swoją przygodę ze wspinaniem i jest na poziomie początkującym. Na poziomie średnim wspina się 37%. Najmniej kobiety deklarowały, że wspinają się na poziomie dobry (4%) oraz bardzo dobrym (4%).



Ryc. 14. Powody dla których członkowie CWS zaczęli uprawiać wspinaczkę

Z przytoczonych danych wynika, że najwięcej mężczyzn (ryc.14) zaczęło uprawiać wspinaczkę dla bycia w lepszej formie fizycznej (53%). Ogólną kondycję organizmu chciało dzięki tej formie rekreacji poprawić 39%. Najmniej mężczyźni deklarowali odpowiedź, że zaczęli uprawiać wspinaczkę dla stracenia zbędnych kilogramów (4%) oraz by poprawić wygląd swojej sylwetki (4%).

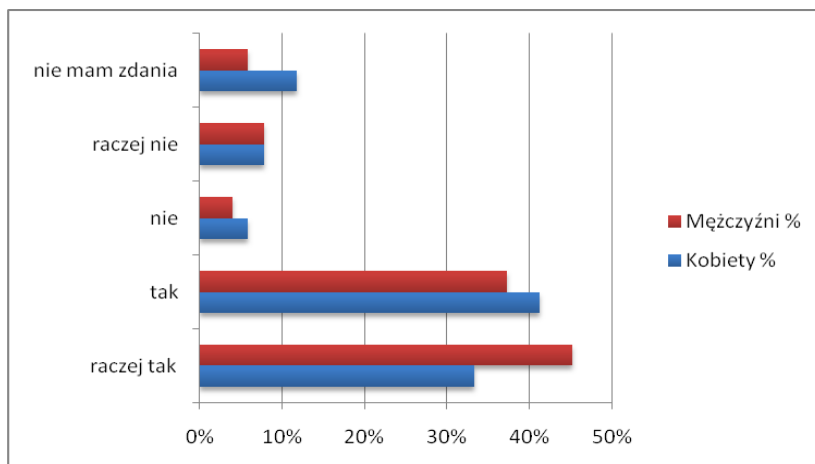
W przypadku kobiet – 41% zaczęło uprawiać wspinaczkę dla polepszenia swojej formy fizycznej oraz 41% dla ogólnej poprawy kondycji swojego organizmu. Dzięki wspinaczce lepszą sylwetkę chciało mieć 12%. Najmniej kobiety deklarowały, że zaczęły uprawiać ta formę rekreacji dla stracenia zbędnych kilogramów (6%).



Ryc. 15. Czym najistotniejszym dla respondentów jest wspinaczka

Największa ilość mężczyzn (ryc.15), bo 26% uważa że wspinaczka jest najistotniejszą formą rekreacji ruchowej. Jako sport oraz potrzebę rozładowania stresu pojmują wspinaczkę 20%. 12% uważa, że jest to najistotniejsza forma ucieczki przed nudą i utrzymaniem dobrej kondycji. Najmniej mężczyźni deklarowali, że jest to forma spotkania ze znajomymi (10%).

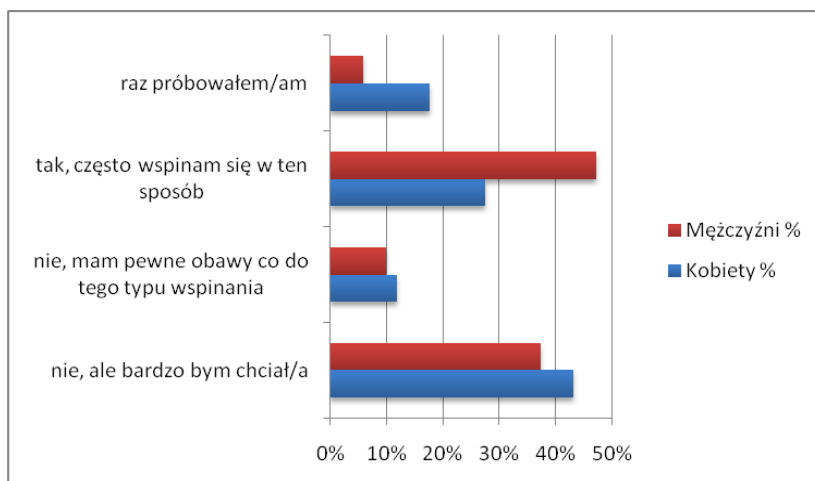
Wśród kobiet wspinaczkę jako najistotniejszą formę rekreacji uważa 24%. Jako potrzebę rozładowania stresu 22%. Ucieczkę przed nudą – 18% oraz spotkania ze znajomymi 14%. Jako utrzymanie dobrej kondycji pojmują wspinaczkę 12%. Najmniej kobiety deklarowały wspinaczkę jako sport (10%).



Ryc. 16. Wspinaczka sportem dla każdego

Z przedstawionych danych wynika, że największa ilość mężczyzn (ryc.16), uważa iż wspinaczka raczej jest sportem dla każdego (45%). 37% ankietowanych jest na tak. 8% uważa, że wspinaczka raczej nie jest dla każdego, a 4% jest na nie. Mężczyźni nie mających zdania na ten temat okazało się być 6%.

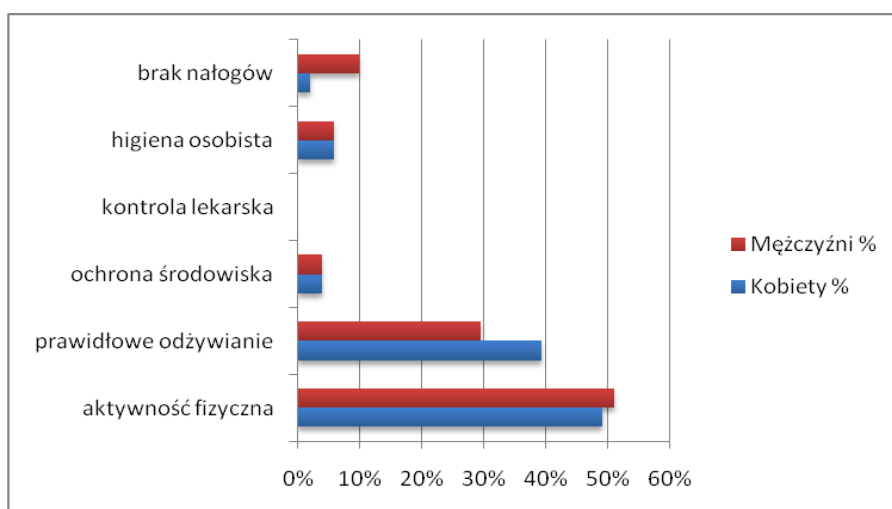
Pośród kobiet 41% twierdzi, że wspinaczka jest dla każdego. 33% uważa, że raczej wszyscy mogą uprawiać ten rodzaj rekreacji. 8% uważa, że wspinanie się raczej nie jest dla każdego, a 6% jest na nie. Kobiety nie mających zdania na ten temat było 12%.



Ryc. 17. Ilość osób wspinających się po skałkach

Najwięcej mężczyzn (ryc.17), bo aż 47% często wspina się po skałkach. Jeszcze nigdy nie próbowało, ale bardzo by chciało 37%. Pewne obawy co do tego sposobu wspinania się ma 10%. Najmniej mężczyźni deklarowali, że raz próbowali wspinać się w ten sposób (6%).

Wśród kobiet 43% ma obawy przed wspinaniem się na skałki, ale bardzo by chciało. Często w ten sposób wspina się 27%. Kiedyś próbowało 18%. Najmniej kobiety deklarowały, że mają pewne obawy co do takiego wspinania (12%).



Ryc. 18. Najważniejsze rzeczy w zdrowym stylu życia

Najwięcej mężczyzn (ryc.18), bo aż 51% uważa, że najważniejsze w zdrowym stylu życia jest aktywność fizyczna. Prawidłowe odżywianie ważne jest dla 29%. Jako ważny element zdrowego stylu życia 10% uważa brak nałogów. Najmniej mężczyźni deklarowali jako ważny czynnik zdrowego stylu życia higienę osobistą (6%) oraz ochronę środowiska (4%). Żaden z Panów nie uważał, za ważnym elementem zdrowego stylu życia jest kontrola lekarska.

Wśród kobiet najważniejsza jest aktywność fizyczna (49%). Prawidłowe odżywianie ważne jest dla 39% Pań. Ważnym czynnikiem zdrowego stylu życia dla 6% kobiet jest higiena osobista. Najmniej kobiety deklarowały jako ważny czynnik ochronę środowiska (4%) oraz brak nałogów (2%). Żadna z kobiet za ważny element zdrowego stylu życia kontroli lekarskiej.

Podsumowanie i wnioski

W dzisiejszych czasach ludzie coraz częściej zapominają jak ważna jest aktywność ruchowa zaczynają poszukiwać biernych form wypoczynku, które niestety nie zastępują aktywności ruchowej. Brak czasu również wpływa negatywnie na ludzi, ciągły stres w życiu zawodowym oraz prywatnym powoduje popadanie w różnego typu choroby XXI wieku.

Problemem aktywności fizycznej zajmowało się wielu badaczy. Grzanka –Tykwińska A., Kędziora – Kornatowska K., przebadaly osoby starsze pod kątem znaczenia wybranych form aktywności fizycznej i doszły do wniosku, iż aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na jakość życia w podeszłym wieku. Pozwala ona zwolnić okres starzenia i zapewnia lepszy komfort życia w późniejszym wieku.

Wojtyła A., Biliński P., Bojar I., Wojtyła K., przebadali młodzież gimnazjalną pod kątem aktywności fizycznej doszli do wniosku, iż młodzież ta jest na poziomie dostatecznym, a aktywność uprawia tylko na zajęciach wychowania fizycznego. Uważają oni, iż konieczne są działania kierunkujące młodzież do uprawiania aktywności fizycznej, zachęcania ich do korzystania z zajęć pozalekcyjnych oraz wdrażania szkoły do rozwijania programów promocji zdrowego stylu życia.

Zastosowane metody, techniki oraz narzędzie badawcze jakim był kwestionariusz ankiety, w oparciu którego przeprowadzono analizę wypowiedzi respondentów, stanowiły podstawę do określenia czy przyjęte hipotezy zostały potwierdzone czy podważone.

Posiłkując się wynikami z rozdziału 4.3 dotyczących wieku respondentów, miejsca ich zamieszkania oraz wykształcenia można stwierdzić, że największy procent badanych zarówno kobiet jak i mężczyzn jest w wieku od 21 do 30 lat i zamieszkuje miasto. 57% kobiet posiada wykształcenia wyższe, natomiast 49% mężczyzn posiada wykształcenia średnie.

Założoną hipotezę główną potwierdza analiza wyników przedstawionych na wykresach 15 oraz 16. Wynika, z tego że zarówno dla kobiet (24%), jak i dla mężczyzn (26%) wspinaczka jest najistotniejszą formą rekreacji ruchowej. 41% Pań twierdzi, że jest to sport dla każdego, a 45% Panów uważa wspinaczkę jako formę rekreacji raczej odpowiedniej dla każdego. Można zatem stwierdzić, że wspinaczkę może uprawiać każda osoba niezależnie do wieku czy płci.

Analiza wyników przedstawionych na wykresach 4 oraz 11 podważa hipotezę 1, ponieważ 43% kobiet i 39% mężczyzn uczęszcza na wspinaczkę 1-2 razy w tygodniu. Do Centrum Wspinaczkowego SPIDER kobiety uczęszczają od mniej niż 3 miesiące (39%), a wśród mężczyzn 57% uczęszcza powyżej roku. Świadczyć to może, iż sport ten nie dawno zaczął interesować kobiety, a częstotliwość jego uprawiania może stanowić o braku czasu członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER.

Analiza wyników kto zachęcił członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER do uprawiania wspinaczki popiera hipotezę 2 zarówno u kobiet (57%) jak i u mężczyzn (55%) byli to znajomi.

Analiza wyników przedstawionych na wykresach 5 oraz 6 podważa hipotezę 3. 34% kobiet oraz 44% mężczyzn swój wolny czas poświęca na sport oraz gimnastykę, a 43% kobiet i mężczyzn jako inną formę aktywności preferują jazdę rowerem. Świadczyć to może o chęci ciągłego podnoszenia swojej sprawności fizycznej przez członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER.

Dalsza analiza wyników badań podważyła kolejną hipotezę, ponieważ 43% kobiet oraz 51% mężczyzn uprawia wspinaczkę dla poprawy samopoczucia. Świadczyć to może, że wspinaczka pozwala rozładować stres związany z obowiązkami dnia codziennego.

Analiza wyników przedstawionych na wykresach 12 oraz 13 nie do końca pozwala potwierdzić ostatnią hipotezę. Jeśli chodzi o kobiety wykres 12 potwierdza hipotezę 5, jednak

wykres 13 jaskrawo wykazuje, że 55% Pań jest na poziomie początkującym. W przypadku mężczyzn wykres 12 jasno wykazuje, że 41% Panów określało swoją sprawność na poziomie dostatecznym, jednakże wykres 13 pozwala potwierdzić postawioną hipotezę gdyż 33% określa swoje umiejętności wspinaczkowe na poziomie średnim.

Na podstawie analizy wyników sformułowano następujące wnioski:

1. Wspinaczkę uprawiają głównie osoby młode, mieszkające w mieście gdzie problemem nie jest komunikacja.
2. Dla członków Centrum Wspinaczkowego SPIDER wspinaczka jest sportem dla każdego co zostało potwierdzone w hipotezie głównej. Uważają, iż wspinaczka jest najistotniejszą formą rekreacji ruchowej.
3. Brak czasu może świadczyć o rzadkim uczestnictwie w treningach na ścianie wspinaczkowej.
4. Wspinaczka dopiero od niedawna stała się sportem uprawianym chętniej przez kobiety, co potwierdza moja hipoteza.
5. Centrum Wspinaczkowe SPIDER posiada słaby marketing gdyż to głównie znajomi zaprowadzili ówczesnych członków do tego klubu.
6. Respondenci posiadają dużą wiedzę w zakresie aktywności fizycznej i podczas swojego czasu wolnego ciągle dbają o podnoszenie swojej sprawności fizycznej poprzez np. jazdę na rowerze.
7. Wspinaczka pozwala poprawić samopoczucie, a co za tym idzie rozładowuje stres.
8. Najważniejszą rzeczą dla respondentów w zdrowym stylu życia jest aktywność fizyczna świadczy to o ich wysokiej świadomości jak ważne jest to aby się ruszać i być aktywnym przez wszystkie lata swojego życia.

Literatura

1. Dencikowska A., Drozd S., Czarny W., (red) 2008, Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
2. Drabik J., 1997, Promocja aktywności fizycznej, Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk.
3. Łobocki M., 2001, Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
4. Long S., 2015, Podręcznik wspinaczki górskiej, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa.
5. Maszke A.W., 2004, Metodologiczne podstawy badań pedagogicznych, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
6. Wolski A., 2008, Może jeszcze nie Mount Everest – z naszych autystycznych doświadczeń wspinaczkowych, „Rewalidacja”, nr 2, s.7.
http://www.wzieu.pl/zn/689/ZN_689.pdf#page=169 dostęp dnia 26.04.2017r.
<http://wspinanie.pl/2009/05/historia-polskiego-wspinania-cz-ii-tatry-od-drugiej-wojny-swiatowej-do-lat-80-xx-wieku/> dostęp dnia 16.05.2017r.

Łachacz Martyna, Napierała Marek, Żukow Walery. (2017). Zdrowy styl życia uczniów z Gimnazjum nr 12 i 49 w Bydgoszczy = Healthy lifestyle of the pupils from Gynnazjum no. 12 and 49 in Bydgoszcz. [w:] Napierała Marek Red., Żukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 91-116.

ZDROWY STYL ŻYCIA UCZNIÓW Z GIMNAZJUM NR 12 I 49 W BYDGOSZCZY HEALTHY LIFESTYLE OF THE PUPILS FROM GYNNAZJUM NO. 12 AND 49 IN BYDGOSZCZ

Martyna Łachacz¹, Marek Napierała¹, Walery Żukow²

¹Instytut Kultury Fizycznej, Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska

²Katedra Gospodarki Przestrzennej i Turyzmu, Wydział Nauk o Ziemi, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska

Liczba znaków: 50 000 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 17 x 1 000 znaków (ryczałt) = 17 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 67 000 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 1,675 arkuszy wydawniczych.

Key words: zdrowy styl życia, uczniowie gimnazjum, aktywność fizyczna, odżywianie
Słowa kluczowe: healthy lifestyle, high school students, physical activity, nutrition

Streszczenie

Badania powstały w celu zwiększenia wiedzy na temat zdrowego stylu życia, poznania wpływu aktywności fizycznej, diety, profilaktyki zdrowia, dbania o otaczające środowisko, palenia papierosów, spożywania alkoholu oraz sięgania po narkotyki na zdrowie, a także o sposobach radzenia sobie ze stresem. Badaniu metodą sondażu diagnostycznego zostało poddanych 113 uczniów z dwóch bydgoskich gimnazjów: nr 12 oraz 49.

Na podstawie danych uzyskanych po przeprowadzeniu sondażu diagnostycznego sformułowano następujące wnioski:

1. Uczniowie starają się stosować elementy zdrowego stylu życia.
2. Nawyki żywieniowe powinny ulec poprawie.
3. Uczniowie powinni częściej korzystać z porad stomatologa.
4. Zdecydowana większość gimnazjalistów nie sięga po środki odurzające.
5. Głównym motywem podejmowania aktywności fizycznej przez chłopców jest potrzeba ruchu, a dziewcząt chęć utrzymania zdrowia i dobrej kondycji fizycznej.
6. Młodzież jest świadoma tego, iż ochrona środowiska jest istotna dla utrzymania zdrowia, w związku z czym dbają o to, żeby nie zaśmiecać otoczenia, segregować śmieci i oszczędzać energię oraz wodę.

Abstract

The research was designed to increase knowledge about healthy lifestyles, learn about the impact of physical activity, diet, health prevention, caring for the environment, smoking, alcohol and drug use, and how to deal with stress. 113 students from two Bydgoszcz junior high schools: No. 12 and 49 were subjected to the diagnostic survey.

On the basis of the data obtained after the diagnostic survey, the following conclusions were made:

1. Students strive to apply elements of a healthy lifestyle.
2. Eating habits should improve.
3. Students should more often use the dentist's advice.
4. The vast majority of junior high school students do not go for narcotic drugs.
5. The main motive for physical activity by boys is the need for movement, and girls want to maintain good physical health.
6. Young people are aware that environmental protection is important for maintaining health, so they do not litter the environment, segregate waste and save energy and water.

Wstęp

Zdrowie stanowi zasób dla jednostki jak i dla społeczeństwa. Zdrowa osoba jest szczęśliwa, ma możliwość samorealizacji, posiada większą szansę na dobrą jakość życia. Natomiast społeczeństwo cieszące się dobrym zdrowiem przyczynia się do jego rozwoju, również ekonomicznego. Dlatego bardzo ważne jest krzewienie zdrowego stylu życia już od lat dziecięcych, ponieważ utworzone w tym czasie prawidłowe nawyki pozostaną na całe życie.

Hasło zdrowy styl życia stało się bardzo popularne. Słyszymy je wielokrotnie w mediach, w reklamach różnych obiektów, usług czy produktów. Szkoły również organizują różnego rodzaju przedsięwzięcia przedstawiające pozytywny wpływ aktywności fizycznej, diety, profilaktyki zdrowia, ochrony środowiska, unikania używek oraz radzenia sobie ze stresem. Ciekawe jest czy wszystkie te działania przynoszą efekty i podnoszą samoświadomość uczniów w tym zakresie. Interesujące jest czy tylko mówi się o zdrowym stylu życia, czy młodzi ludzie rzeczywiście zaczynają wprowadzać go w życie.

Mimo że termin „styl życia” funkcjonuje w wielu dziedzinach nauki, m.in. socjologii, psychologii, medycynie to nie ma zgodności w definiowaniu tego pojęcia. Poniżej przedstawiono kilka z nich (Woynarowska 2008).

Styl życia, według A. Sicińskiego, to zespół codziennych zachowań, rodzaj postępowania, działanie specyficzne dla danej osoby lub całej zbiorowości, pewnego rodzaju sposób bycia, który odróżnia człowieka lub grupę ludzi od innych (Syrek, Borzucka-Sitkiewicz 2009).

Inna definicja podaje, że styl życia jest trwałym i ukształtowanym przez dziedzictwo kulturowe, czynniki społeczno-ekonomiczne i geograficzne, relacje międzyludzkie oraz cechy osobowościowe człowieka wzorem zachowań (Woynarowska 2008).

Za K. Wrześniewskim przyjmuje się, że styl życia to zespół otwarcie głoszonych zachowań, pewnych składowych osobowości i typowych współzależności.

W latach 70. XX wieku pojawiło się zainteresowanie związkiem pomiędzy zdrowiem a stylem życia. Uznano wtedy, że styl życia ma największy wpływ na zdrowie człowieka.

Prozdrowotny styl życia definiuje się jako wzory przemyślanych zachowań zdrowotnych, które są rezultatem wyborów podejmowanych przez jednostki na podstawie osiągalnych, uwarunkowanych ich sytuacją życiową alternatyw.

Inna definicja podaje, że nie są to jedynie wzory zachowań dotyczące zdrowia, ale również postawy i wartości, które reprezentują ludzie odpowiadając na warunki ich kulturalnego, społecznego i ekonomicznego środowiska (Woynarowska 2008).

B. Woynarowska wyróżnia zachowania związane ze zdrowiem:

a) fizycznym

- dbanie o najbliższe otoczenie i ciało
- aktywność fizyczna
- odpowiednia ilość i jakość snu
- hartowanie się
- odpowiednie żywienie

b) psychospołecznym

- unikanie sytuacji stresowych oraz umiejętne radzenie sobie z nim
- dawanie i korzystanie ze wsparcia społecznego

c) profilaktyka zdrowia

- bezpieczne postępowanie w życiu seksualnym
- samobadanie i samokontrola zdrowia
- bezpieczne zachowania w codziennym życiu, np. w ruchu drogowym
- wykonywanie badań profilaktycznych

d) unikanie zachowań ryzykownych

- niepalenie wyrobów tytoniowych
- używanie alkoholu w ograniczony sposób
- niespożywanie leków, które nie są zalecone przez lekarza

nieużywanie żadnych substancji psychoaktywnych (Woynarowska 2008).

Wykorzystywanie ćwiczeń fizycznych dla podtrzymania zdrowia było znane już w starożytności. Hipokrates uważał, że spacer, marsze oraz biegi mają dobroczynny wpływ na leczenie chorób oraz profilaktykę zdrowia (Kuński 1997).

Poniżej przedstawiono, zatem, pojęcia związane z aktywnością ruchową.

Przez aktywność fizyczną rozumie się wszelkie działania i zajęcia, które są związane z ruchem i wysiłkiem fizycznym. W trakcie takiego wysiłku pracują mięśnie, czynność serca i oddech przyspiesza, odczuwa się ciepło. Jest to pojęcie szerokie, obejmujące różne rodzaje aktywności ruchowej jednostki takie jak:

- ćwiczenia fizyczne – zaplanowany, powtarzalny, ściśle określony układ ruchów, których celem jest poprawa lub podtrzymanie sprawności fizycznej (w tym również uprawianie sportu)
- wysiłki związane z czynnościami i zajęciami dnia codziennego, np. chodzenie pieszo, praca zawodowa, praca w domu czy ogrodzie (Woynarowska 2008).

Zużycie energii podczas aktywności fizycznej zależy od rodzaju i intensywności aktywności oraz masy ciała.

- wysiłki wykonywane z małą intensywnością – lekkie; odczuwalne jest ciepło, oddech i tętno nieznacznie przyspiesza; lekka praca w ogrodzie, spacer
- wysiłki wykonywane z umiarkowaną intensywnością – ciepło jest wyraźnie odczuwane, oddech jest przyspieszony; pływanie, taniec, jazda na rowerze, szybki marsz
- wysiłki wykonywane z dużą intensywnością – osoba ćwicząca jest zgrzana i spocona, ma przyspieszony oddech i zadyszkę („brak tchu”), a tętno jest wyraźnie przyspieszone; jogging, szybkie pływanie, aerobik.

Funkcje, jakie pełni aktywność fizyczna uprawiana w dzieciństwie i młodości:

- stymuluje i wspomaga rozwój:

- fizyczny - rozwój mięśniowy, wzrastanie, zaopatrzenie w tlen)

- psychiczny - pokonywanie trudności, radzenie sobie ze zmęczeniem, przeżywanie sukcesów i porażek, kontrolowanie emocji
- społeczny – kształtowanie relacji z innymi ludźmi, nauka współpracy, samokontroli
 - adaptacja – przystosowanie do bodźców i zmian zachodzących w środowisku społecznym oraz fizycznym (hartowanie organizmu)
 - kompensacja – wyrównanie niedoboru ruchu, który jest związany z odrabianiem lekcji, nauką w szkole, pracą przy komputerze itp.
 - korekcja i terapia zaburzeń – takich jak: cukrzyca, otyłość, choroby układu ruchu, mózgowie porażenie dziecięce (Woynarowska 2008).

W krajach cywilizowanych odnotowuje się spadek poziomu aktywności fizycznej zarówno u dzieci jak i dorosłych. Zauważono, że aktywność ruchowa dzieci i młodzieży obniża się z wiekiem. Jest to niepokojące zjawisko, ponieważ odpowiednia ilość aktywności fizycznej w młodości sprzyja zachowaniu całonocnej aktywności fizycznej. Z wiekiem nasila się hipokineza, która jest przyczyną spadku wydolności i sprawności fizycznej. Dziewczęta w trakcie dojrzewania płciowego są szczególnie zagrożone niedostatkami ruchu (hipokineza) (Woynarowska 2008).

Ekspertki rekomendują wykonywanie codziennie, różnorodnych wysiłków fizycznych przez 60 minut i więcej o minimum umiarkowanej intensywności. Przez wysiłki rozumie się zarówno zajęcia zorganizowane, lekcje wychowania fizycznego czy uprawianie sportu jak i prace w domu, marsz do danego celu, pomoc w gospodarstwie itp. Zaleca się, zwłaszcza, wykonywanie ćwiczeń wytrzymałościowych, zwiększających siłę poszczególnych partii mięśniowych oraz polepszających gibkość (Woynarowska 2008)..

W celu utrzymania funkcji życiowych przez człowieka konieczne jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej dawki energii, niezbędnych aminokwasów, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, składników mineralnych, witamin, błonnika oraz wody (Kuński 1997).

W okresie dojrzewania intensywność wzrastania oraz przemian fizjologicznych jest bardzo wysoka. Ze względu na to, w okresie tym, bardzo ważną rolę odgrywa zbilansowane żywienie, które dostarczy organizmowi odpowiednią ilość składników odżywczych oraz energii. W okresie adolescencji kształtują się również nawyki żywieniowe, które często są kontynuowane w dorosłym życiu (Woynarowska i wsp.2005).

Racjonalny sposób żywienia rozumie się jako żywienie zgodne z zaleceniami nauki o żywieniu i uwzględniające uwarunkowania genetyczne, społeczne i kulturowe (Woynarowska 2008, s. 295).

Na podstawowe składniki pokarmowe składają się:

a) makroskładniki odżywcze

- białko
- tłuszcze
- węglowodany

b) mikroskładniki odżywcze

- witaminy
- sole mineralne
- błonnik (Syrek, Borzucka-Sitkiwicz 2009).

W celu graficznego przedstawienia modelu zdrowego żywienia opracowano piramidę zdrowego żywienia. Przedstawia ona najważniejsze grupy produktów, które są ułożone na kolejnych poziomach trójkąta. Na najniższym poziomie piramidy znajdują się produkty, których spożycie powinno być największe (Woynarowska 2008).

U podstaw zdrowego odżywiania leży codzienna aktywność fizyczna oraz kontrola masy ciała. Warzywa i owoce powinno spożywać się najczęściej, następnie pieczywo pełnoziarniste oraz oleje roślinne, na kolejnym poziomie piramidy znajdują się rośliny

strączkowe, orzechy i nasiona, na wyższym poziomie, zatem spożycie powinno być mniejsze, są jajka, ryby oraz drób, następnie nabiał niskotłuszczowy oraz mleko sojowe. Wskazane jest picie 5-8 szklanek wody oraz suplementacja witaminami dla większości osób, Zaleca się unikanie czerwonego mięsa, masła oraz jedzenia o wysokim indeksie glikemicznym.

S. Berger przedstawia następujące zalecenia żywieniowe:

- unikać nadmiaru soli, tłuszczów i cukru
 - urozmaicać posiłki
 - spożywać posiłki zgodnie z potrzebami w celu utrzymania odpowiedniej masy ciała – umiarkowanie
 - umiejętność przygotowania potraw
 - regularność w spożywaniu posiłków, stała jakoś i wielkość posiłków
 - uprawiać sport, ćwiczyć lub spacerować
- + uśmiech (Woynarowska 2008)..

Dla młodzieży męskiej w wieku 13-15 lat zaleca się dostarczać 3000 kcal, 95 g białka, 105 g tłuszczów, 420 g węglowodanów. Dziewczeta w tym samym wieku powinny przyjmować 2600 kcal, 85 g białka, 90 g tłuszczów i 365 g węglowodanów (Kuński 1997).

B. Woynarowska przedstawia zasadę 5 x 4 x 4, oznacza ona, że powinno spożywać się pięć grup produktów spożywczych, w czterech posiłkach, co cztery godziny. Dla dzieci i młodzieży ważne jest, aby przerwy pomiędzy posiłkami wynosiły około 3-4 godziny. W przypadku dłuższych przerw spada poziom cukru we krwi. Skutkuje to zmniejszoną zdolnością do nauki, pogorszeniem samopoczucia oraz rozdrażnieniem (Woynarowska 2008).

Działania z zakresu profilaktyki, czyli prewencji chorób, koncentrują się na chorobie, jej czynnikach ryzyka i populacjach, które daną chorobą są szczególnie zagrożone (Syrek, Borzucka-Sitkiwicz 2009, s. 32).

Metody działań profilaktycznych są zorientowane na:

- środowisko – polegają one na eliminacji zagrażającego czynnika
- ludzi – polegają na dostarczaniu wiedzy o chorobie oraz zachowaniach, które umożliwią jej uniknięcie, stosowaniu szczepień ochronnych oraz izolacji od danego zagrożenia poprzez kwarantannę.

W działaniach profilaktycznych wyróżnia się poziomy:

- faza pierwszorzędowa – odnosi się do całej populacji lub większej jej części, dotyczy działań najwcześniejszych, które mają za zadanie nie dopuścić do choroby lub zmniejszyć ryzyko jej rozwoju; obejmuje następujące działania:

- swoiste – dotyczy zapobiegania konkretnej chorobie przez np. suplementację witaminami czy szczepienia ochronne
 - nieswoiste – służą zapobieganiu wielu chorobom np. poprzez hartowanie, odpowiednie odżywianie, aktywność ruchową, karmienie piersią
- faza drugorzędowa – dotyczy określonej grupy populacji, która jest zagrożona wystąpieniem choroby, ma na celu szybkie wykrycie oznak choroby, aby jak najwcześniej rozpocząć leczenie; zapobieganie chorobom polega na przeprowadzaniu badań profilaktycznych takie jak:
- profilaktyczne badania lekarskie: przeprowadzane przez lekarzy medycyny pracy wśród pracowników różnej branży, koszty związane z tego typu badaniami są zwykle ponoszone przez pracodawców
 - profilaktyczne badania lekarskie i testy przesiewowe wykonywane wśród dzieci i młodzieży (również wśród noworodków), które finansuje Narodowy Fundusz Zdrowia
 - inne badania profilaktyczne wykonywane wśród dorosłych, aby możliwie jak najwcześniej wykryć najczęściej występujące choroby, np. USG piersi, mammografia, pomiar stężenia

cholesterolu, ciśnienia tętniczego, badania cytologiczne, stomatologiczne, poziomu PSA u mężczyzn

- faza trzeciorzędowa – dotyczy rehabilitacji i rewalidacji, skierowana jest do osób przewlekle chorych lub niepełnosprawnych, ma zapobiegać dalszym, niepożądanym skutkom niepełnosprawności bądź chorób poprzez:

- wsparcie psychiczne – zaakceptowanie choroby i swojego stanu zdrowia
 - zapobieganie izolacji społecznej, która prowadzi do wtórnego kalectwa
 - rehabilitowanie lub zastąpienie funkcji, które są uszkodzone
- wsparcie mające na celu utrzymanie dobrej kondycji psychicznej i fizycznej - poprzez np. rozwijanie zainteresowań i zdolności, które zwiększą możliwość aktywnego i samodzielnego uczestnictwa w życiu społecznym, umiejętności samodzielnej pielęgnacji i samooceny zdrowia (Wojnarowska 2008)..

Społecznoekologiczny model zdrowia to baza teoretyczna dla promocji zdrowia. Model ten zakłada, że między człowiekiem a środowiskiem zachodzi wiele skomplikowanych zależności. Wskazuje na to, że tak jak ważne dla człowieka jest ciało i umysł tak istotne również powinno być to, że stanowi on część społeczeństwa oraz składnik określonej kultury (Słońska, Misiuna 1993).

Termin „zdrowie środowiskowe” powstał szybko, a jego zdefiniowanie stanowi pewną trudność. Pojęcie to tłumaczy się jako (...) stan uwarunkowany działaniem czynników środowiskowych, stanowiący skutek bezpośredniego oddziaływania na człowieka czynników chemicznych, promieniowania, niektórych czynników biologicznych oraz czynników mających wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie w fizycznym, psychicznym, społecznym i estetycznym środowisku, do którego zalicza się mieszkalnictwo, rozwój urbanistyczny, użytkowanie gruntów i transport (Karski 2003, s. 144)

W celu zachowania zdrowia należy dbać o warunki środowiskowe, ponieważ mogą one wpływać wzmacniająco lub przeciwnie, być zagrożeniem. Należy, zatem, poznać rodzaje zanieczyszczeń oraz jakie zagrożenia stanowią dla człowieka.

Poprzez gospodarczą i techniczną działalność człowieka następuje chemiczne zanieczyszczenie środowiska, które powoduje, że pierwiastki znajdujące się w naturalnym obiegu ulegają zniekształceniu. Negatywny wpływ na zdrowie człowieka ma każdorazowa zmiana równowagi chemicznej w przyrodzie (Karski, 1999).

Do podstawowych zanieczyszczeń środowiska zalicza się:

- zanieczyszczenia powietrza
 - zanieczyszczenia wody
 - zanieczyszczenia gleby (Karski, 1999)
- Innymi czynnikami zagrażającymi zdrowiu są:
- dym tytoniowy – zawiera m.in. takie składniki jak: ołów, aceton, cyjanowodor, nikotyna, ciała smołowe i wiele innych
 - formaldehyd - emitowany m.in. przez dezodoranty, środki dezynfekcyjne, masę szpachlową, kleje, środki do prania, tekstylia, dodatki kąpielowe, środki zmiękczające wodę, środki uszczelniające podłogę, farby, tworzywa sztuczne, lakier, pastę do zębów i inne.
 - hałas
 - korozja budynków – czyli destrukcja materiałów i konstrukcji, zależy one od rodzaju materiałów, które zostały użyte (owady, grzyby domowe, grzyby pleśniowe, bakterie),
 - substancje chemiczne występujące w zamkniętych pomieszczeniach – zanieczyszczenia te pochodzą z farb, klejów, emalii, impregnatów drewna, lakierów itp.
 - promieniowanie jonizujące – źródłem jest radon, który pochodzi z materiałów budowlanych (Karski, 1999).

Najważniejsze działania proekologiczne na poziomie lokalnym przedstawiają się następująco:

- czynna odpowiedź na niszczenie otoczenia
 - odpowiednia gospodarka odpadami
 - mycie pojazdów tylko w miejscach specjalnie wyznaczonych do tego celu
 - stosowanie produktów chemicznych, które nie są szkodliwe dla środowiska
 - nie odprowadzanie ścieków do gruntu
 - proekologiczne ogrzewanie mieszkania
 - sadzenie krzewów i drzew
- zadbanie o porządek w otaczającym nas środowisku (Karski, 1999).

Poniżej przedstawiono wybrane czynniki odpowiadające za zmiany i zaburzenia oraz ich wpływ na organizm ludzki:

- dwutlenek węgla, tlenek węgla, siarkowodór – wpływa na chorobę wieńcową serca, zawał mięśnia sercowego
- azbest, dym tytoniowy, dwutlenek siarki, promieniowanie – przyczyniają się do występowania raka oskrzeli, płuc, jelit, przełyku, żołądka, trzustki, wątroby, piersi, skóry
- alergen, pył, tlenek węgla i azotu, dwutlenek siarki – może powodować zapalenie oskrzeli, płuc, astmę, rozedmę
- wirusy i bakterie – powodują zatrucia pokarmowe, żółtaczkę
- promieniowanie, hałas, fenole, rtęć, dwutlenek i tlenek węgla, toluen – przyczyniają się do powstawania zaburzeń pamięci, spadku IQ, opóźnionego rozwoju, niedowładów, zaburzeń mowy oraz słuchu i wzroku
- tlenki azotu, benzen, ksylen, toluen – przyczynia się do występowania anemii, krwawień, białaczki
- alkohol, dym tytoniowy, czynniki stresogenne – skutkują niedożywieniem, niedoborem oraz stresem
- pestycydy, fenole, toluen, benzen, rtęć – prowadzi do niskiej masy urodzeniowej, poronień, wad wrodzonych

wymienione powyżej substancje oraz zapachy odpadów i wrażenia estetyczne – powodują przygnębiecie, lęk, niepokój (Karski, 1999).

W okresie adolescencji młodzież ma tendencję do podejmowania zachowań ryzykownych dla zdrowia i rozwoju. Przez zachowania antyzdrowotne rozumie się m. in. używanie substancji psychoaktywnych: alkohol, tytoń, narkotyki, a także niedbałość o zdrowie. Wszystko to ma wpływ na życie młodych ludzi i może przyczyniać się do szkód dla zdrowia i rozwoju psychicznego, społecznego oraz somatycznego. Jak wskazuje wiele autorów, działania ryzykowane są pewną prawidłowością dla wieku dojrzewania i w większości przypadków mijają. Istnieją, jednak sytuacje kiedy wielokrotnie powtarzane nieprawidłowe zachowania utrwalają się i rzutują na egzystencję w dorosłym życiu. Dlatego należy monitorować jak bardzo rozpowszechnione są zachowania ryzykowane oraz prowadzić działania profilaktyczne i interwencyjne (Woynarowska 2008).

Palenie tytoniu najczęściej przynosi skutki zdrowotne u ludzi w wieku średnim lub starszych. Zauważono, że większość nałogowych palaczy, kontakt z nikotyną, miało przed osiągnięciem wieku dorosłego i w tym okresie się od niej uzależniło. Późniejsza inicjacja tytoniowa powoduje zmniejszenie ryzyka uzależnień. Uważa się, że z paleniem tytoniu często wiąże się stosowaniem innych substancji psychoaktywnych (Karski 1999).

Przeprowadzono wiele badań, z których wynika, że palenie tytoniu ma negatywny wpływ na zdrowie. Choroby, na które są narażeni palacze to m. in. rak płuc, niedokrwienność serca, zawał mięśnia sercowego, tętniak aorty, choroba naczyń obwodowych, chroniczna zaporowa choroba płuc. 15% zgonów jest spowodowana paleniem tytoniu (Kowalewski 2010).

Należy również przedstawić negatywne skutki zdrowotne tzw. biernego palenia. Okazuje się, że osoby przebywające w towarzystwie osób palących papierosy są bardziej narażone na zachorowanie na raka płuc oraz chorobę niedokrwienną serca.

Palenie tytoniu w pierwszych trzech miesiącach ciąży przyczynia się do zwiększenia ryzyka komplikacji ciąży i niedowagi płodu (Kowalewski 2010). Z osobami pijącymi alkohol i nadużywającymi go, dzieci oraz młodzież, spotykają się od najmłodszych lat. Osoby w młodym wieku szukają możliwości picia alkoholu i jest to niezależne od wzorców społecznych, które tworzą rówieśnicy, dorośli czy rodzeństwo. W celu przygotowania skutecznego planu działań profilaktycznych należy poznać pełniące przez alkohol funkcje w życiu młodzieży. Picie alkoholu w okresie adolescencji skutkuje licznymi szkodami zdrowotnymi (zatrucia, urazy, zgony), społecznymi (przemoc, przestępstwa, problemy w nauce, porzucenie szkoły). Nadużywanie alkoholu często wiąże się z podejmowaniem innych zachowań ryzykownych takich jak bójki, przedwczesna inicjacja seksualna, używanie innych substancji psychoaktywnych (Woynarowska i wsp. 2008).

Negatywne skutki picia alkoholu są rozłożone w czasie, przybierając powoli na sile, co często skutkuje brakiem dostrzeżenia istniejącego problemu. Nadużywanie alkoholu przyczynia się do powstania choroby alkoholowej. Picie alkoholu prowadzi do nieodwracalnych zmian w mózgu, w konsekwencji zaburzeń psychicznych oraz uszkodzeń somatycznych, degradacji społecznej i biologicznej, a także do chorób wątroby, nadciśnienia tętniczego, nowotworu wątroby, choroby wieńcowej serca, zmiany metabolizmu lipidowego, wzrost cholesterolu o dużej gęstości i spadek cholesterolu o małej gęstości.

W tym przypadku również mówi się o picu biernym, dotyczy to płodu. Noworodki, których matki w trakcie ciąży nadużywały alkoholu, narażone są na zbyt niską wagę, defekty wrodzone, niedorozwój umysłowy (Kowalewski 2010).

Najczęściej stosowanymi, nielegalnymi środkami psychoaktywnymi jest marihuana i haszysz. Z przeprowadzonych badań wynika, że w krajach rozwiniętych coraz częściej sięga się po tego rodzaju substancje, a wiek odbiorców spada. Tak jak w przypadku palenia papierosów i picia alkoholu używanie przetworów konopii jest zjawiskiem charakterystycznym dla wieku dojrzewania. Częste stosowanie haszyszu lub marihuany, szczególnie w okresie adolescencji, skutkuje zagrożeniem zdrowia. Podczas stosowania tego rodzaju substancji młodzież podejmuje również inne zachowania ryzykowne takie jak odbywanie stosunku płciowego bez zabezpieczenia czy wykroczenia wobec prawa. To może być powodem występowania depresji i innych zaburzeń psychicznych oraz zaburzeń zachowania, a także nasilać problemy związane ze szkołą (Woynarowska i wsp. 2008).

Stres towarzyszy człowiekowi i stanowi element niezbędny do życia. Może on być bodźcem do działania, mobilizować i przyczyniać się do pokonywania przeszkód przez co odczuwa się satysfakcję. W takim przypadku mówi się o eustresie, czyli stresie pozytywnym. Jednakże w momencie przekroczenia granicy eustresu daje o sobie znać dystres, stres negatywny (Woynarowska 2008).

Definicja stresu głosi, że jest to „stan wzmożonego napięcia nerwowego, będący reakcją na działanie negatywnych bodźców fizycznych i psychicznych, mogący wywołać ogólną mobilizację sił organizmu lub – przy dłuższym trwaniu – doprowadzić do zaburzeń czynnościowych, a nawet chorób (Woynarowska 2008, s. 247).

T. Tomaszewski wyróżnia następujące sytuacje trudne:

- sytuacje konfliktowe: pojawiają się w przypadku wystąpienia konfliktu pomiędzy wyborem jednego celu działania, który uniemożliwia realizację drugiego
- sytuacje deprivacji: występują wówczas gdy zostaną niezaspokojone istotne potrzeby lub jednostka jest pozbawiona podstawowych elementów, np. pozbawienie przynależności, snu, pokarmu, akceptacji

- sytuacje zagrożenia: występuje tu lęk przed stratą cennych dla danej osoby wartości, które mają charakter materialny (wartościowy przedmiot), społeczny (poczucie godności), psychiczny (samokontrola)

- sytuacje przeciążenia: powstają w związku z przekroczeniem własnych możliwości psychicznych i fizycznych, rezultatem tego jest stałe zmęczenie prowadzące do wyczerpania i zniechęcenia

- sytuacje utrudnienia: dotyczą braku możliwości wykonania zadania, ponieważ występują przeszkody i utrudnienia natury psychicznej, fizycznej, społecznej lub organizacyjnej¹.

Wielu pedagogów wskazuje, że jedną z ważniejszych przyczyn występowania stresu u dzieci jest szkoła. Po przeanalizowaniu badań stwierdzono, że istnieją trzy czynniki, pod wpływem których młodzież najczęściej podejmuje zachowania dysfunkcyjne: brak umiejętności życiowych, stres, presja rówieśnicza (Woynarowska 2008).

Strategie radzenia sobie ze stresem:

- skoncentrowanie na problemie – strategia ta skierowana jest na opanowanie stresora, np. poprzez rzetelne przygotowanie się do egzaminu i uniknięcie w ten sposób negatywnych skutków stresu

- skoncentrowanie na emocjach – w tej strategii opanowuje się reakcje emocjonalne, które towarzyszą pojawiającemu się stresorowi, np. stosowanie technik medytacyjnych lub relaksacyjnych, aby zmniejszyć lub wyłączyć negatywne emocje (Woynarowska 2008).

Dwa poziomy procesy poznawczego pomiędzy osobą a otoczeniem:

- pierwotna ocena zagrożenia – podmiot ocenia sytuację, czy występuje zagrożenie, czy nie
- wtórna ocena zagrożenia – jednostka ocenia stopień zagrożenia oraz wybiera sposób radzenia sobie z nim.

Najczęstsze sposoby radzenia sobie ze stresem to:

- bezpośrednie działanie – podejmowanie czynności mających na celu uporanie się ze stresem
- poszukiwanie informacji – przegląd sytuacji w celu podjęcia decyzji zaradczej
- brak działania
- zastosowanie metod zaradczych – podjęcie czynności charakteryzujących się uśmierzaniem lub łagodzeniem dyskomfortu psychicznego (Woynarowska 2008).
- Reakcja relaksacyjna to stan, w którym pod wpływem świadomie podjętego treningu relaksacyjnego następują pozytywne zmiany w kierunku integracji, zrównowżenia oraz dobrego samopoczucia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Ćwiczenia relaksacyjne powodują pozytywne reakcje organizmu, działają korzystnie na łagodzenie symptomów i skutków stresu. Ćwiczenia te mają następujące korzyści:
 - fizyczne – zmniejszają zużycie tlenu (o ok. 20%), obniżają ciśnienie tętnicze krwi i tętno oraz powodują zwolnienie rytmu oddychania, przyczyniają się do wzrostu fal alfa w mózgu, obniżają poziom kwasu mlekowego w mięśniach
 - psychiczne – dają poczucie kontroli nad sytuacją i sobą, wyciszenie pracy umysłu, pochłonięcie chwilą, cierpliwość i chęć pozostania w tym stanie (Woynarowska 2008).

Cele, problemy i hipotezy badawcze

Celem badań uczyniono poznanie stylu życia uczniów Gimnazjum nr 12 i 49 w Bydgoszczy.

Czy uczniowie wybranych szkół w Bydgoszczy prowadzą zdrowy styl życia?

Problemy szczegółowe to:

2. Jaką aktywność fizyczną najczęściej podejmują uczniowie wybranych gimnazjów?
3. Jak odżywiają się gimnazjaliści?
4. Czy uczniowie Gimnazjum nr 49 i 12 w Bydgoszczy korzystają z porad lekarskich?
5. W jaki sposób gimnazjaliści przyczyniają się do ochrony środowiska?
6. Jakie używki są wybierane najczęściej przez uczniów wybranych szkół?
7. Czy uczniowie często znajdują się w sytuacjach stresowych?

Dla problemów badawczych należy określić hipotezy badawcze.

Główna hipoteza to:

Uczniowie Gimnazjum nr 49 oraz 12 w Bydgoszczy nie prowadzą zdrowego stylu życia.

Hipotezy szczegółowe brzmią następująco:

1. Najczęstszą aktywnością wybieraną przez uczniów jest jazda na rowerze oraz gra w piłkę na boisku.
2. Gimnazjaliści nie odżywiają się prawidłowo.
3. Uczniowie wybranych gimnazjów korzystają często z porad lekarskich.
4. Głównym przejawem ochrony środowiska wśród uczniów jest udział, w organizowanym przez szkołę, sprzątaniu świata.
5. Gimnazjaliści sięgają po alkohol i papierosy.
6. Uczniowie wybranych szkół często się stresują.

Metody i materiał badań

W badaniach przyjęto metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietowania, narzędziem badawczym są kwestionariusze ankiety.

Sondaż diagnostyczny jest najczęstszą wykorzystywaną metodą. Dzięki niej badacz może poznać różne zjawiska społeczne, ustalić ich zasięg, poziom czy intensywność. Wyraz „diagnoza” wywodzi się z języka greckiego – diagnosis i oznacza osądzanie oraz rozróżnianie. W naukach społecznych przyjęto, że diagnoza to rozpoznanie, na podstawie obserwacji, danego stanu rzeczy oraz jego tendencji rozwojowych. W znaczeniu szerszym, diagnoza stanowi rozpoznanie monitorowanego stanu rzeczy poprzez włączenie go znanego gatunku bądź typu, przez dokładne i kompletne wytłumaczenie tego stanu rzeczy, wskazanie jego obecnej fazy oraz domniemanie dalszego rozwoju (Dutkiewicz 2000).

Ankieta składa się, w większości, z pytań zamkniętych, posiadających kafeterię zamkniętą lub półotwartą. Dzięki temu jest łatwa, wypełnia się ją szybko, badacz nie musi kontrolować ankietowanych.

W niniejszej badaniach terenem badawczym uczyniono Gimnazjum nr 12 i 49 w Bydgoszczy. Badaniu poddani zostali gimnazjaliści klas I, II oraz III powyższych szkół. Nadania zostały przeprowadzone w 2017 roku.

Gimnazjum nr 12 przy ul. Hutniczej 89 w Bydgoszczy wchodzi w skład, razem w Przedszkolem nr 4 oraz Szkołą Podstawową nr 22, Zespołu Szkół nr 18. Jest to gimnazjum rejonowe składające się z trzech klas: I, II oraz III. Szkoła dysponuje takimi obiektami sportowymi jak: sala gimnastyczna, mała sala do ćwiczeń korekcyjnych, siłownia, boisko szkolne oraz orlik. W szkole działa koło krajoznawczo-turystyczne oraz organizowane są rajdy piesze i marsze na orientację.

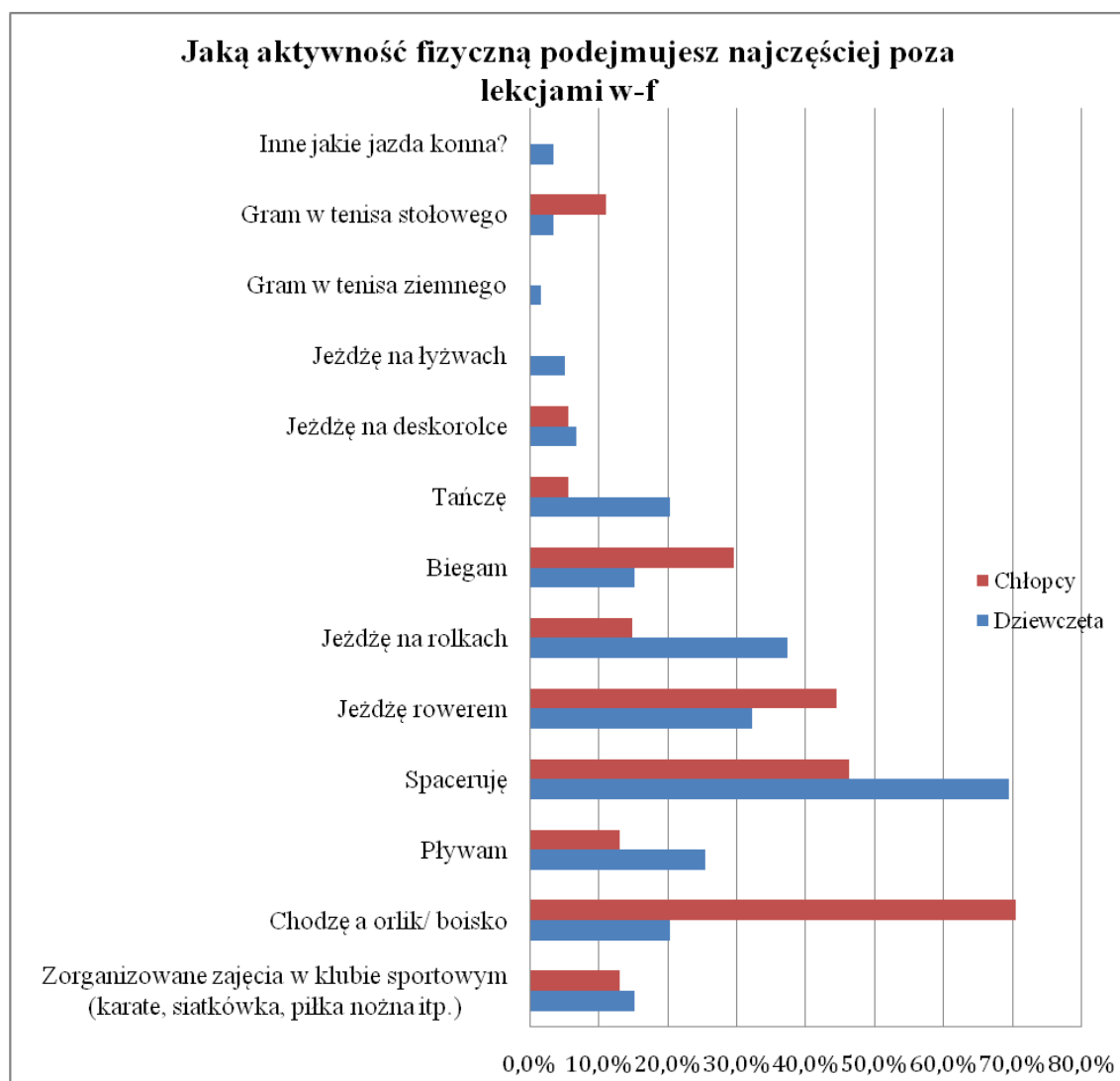
Gimnazjum nr 49, przy ul. Szarych Szeregów 4a w Bydgoszczy, razem z 5 Liceum Ogólnokształcącym wchodzi w skład Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 5. Znajdują się

tutaj trzy klasy gimnazjalne: I, II oraz III. Zaplecze sportowe składa się z sali gimnastycznej, małej sali, siłowni oraz nowego boiska szkolnego. Na terenie szkoły działa wolontariat zajmujący się akcjami profilaktycznymi i charytatywnymi m.in. „Akcja o uzależnieniach – dni walki z nałogami” czy SERCE dla SERCA. Szkoła bierze udział w wielu projektach takie jak Dzień sportu, Jakie jest pochodzenie bydgoskich dzielnic, czy Zwierciadła. Uczniowie mają możliwość uczestniczenia w kołach naukowych i zajęciach sportowych z piłki siatkowej, koszykowej oraz tenisa stołowego. Nauczyciele organizują turnieje między klasowe z różnych dyscyplin sportowych w zależności od zainteresowania.

Zgromadzony materiał badawczy to 113 wypełnionych formularzy. Odpowiedzi udzieliło (ryc. 3) 59 dziewcząt (52,2 %) i 54 chłopców (47,8%) z dwóch bydgoskich gimnazjów nr 12 oraz 49.

Najwięcej osób, które wzięło udział w badaniu (ryc. 4) to uczniowie urodzeni w roku 2002 - 36,3%, następnie 2003 r. - 42,7%, 2001 r. – 28,3%, 2000 r. – 1,8%, a najmniej z 2004 r. – 0,9%.

Wyniki badań



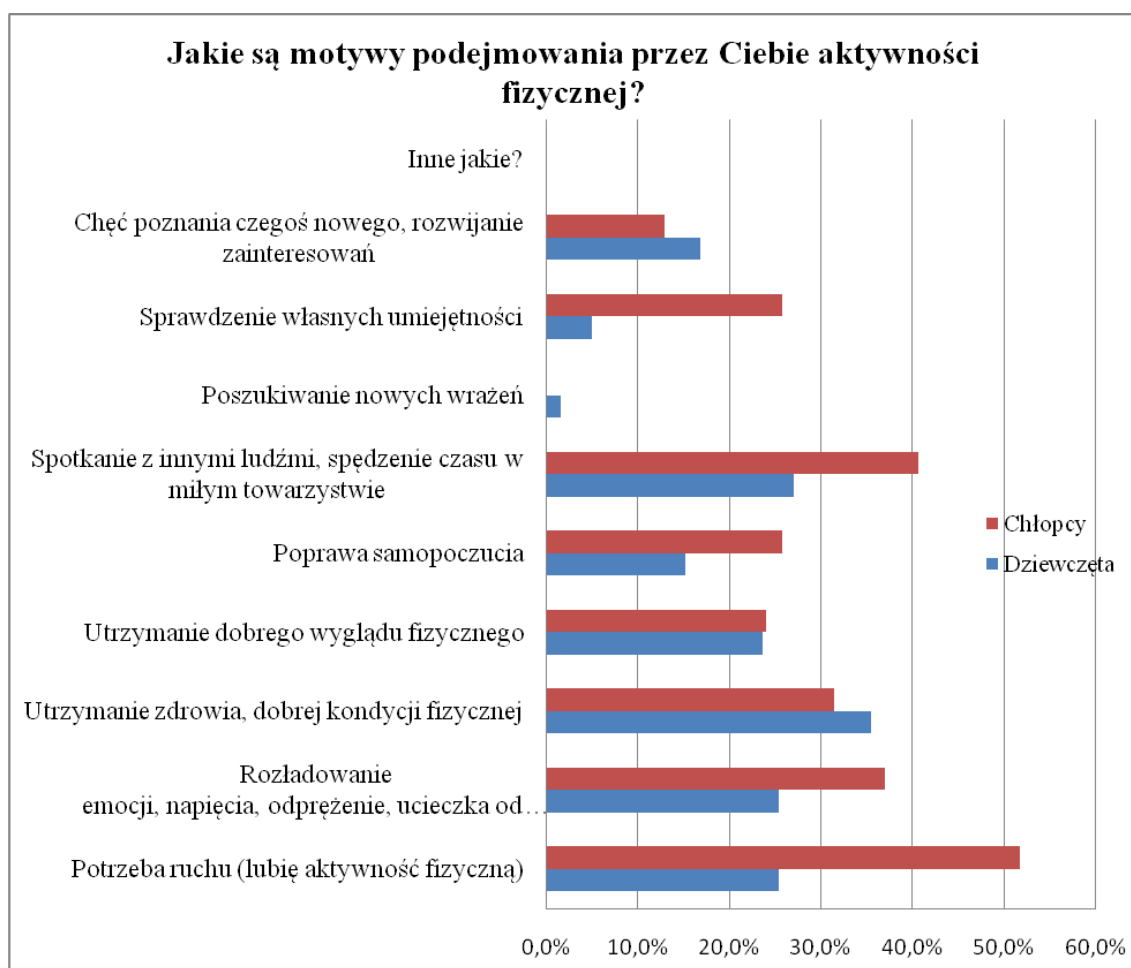
Ryc. 1. Jaką aktywność fizyczną podejmujesz najczęściej poza lekcjami w-f?

(Źródło: badania własne)

(Wartość przekracza 100% ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi)

Z ryc. 1 wynika, że dziewczęta najchętniej spacerują w czasie wolnym (około 70%), a chłopcy najczęściej chodzą na orlik/boisko (ponad 70%). Innymi czynnościami chętnie wybieranymi przez dziewczęta jest jazda na rolkach (ponad 37%) i rowerze (ponad 32%).

Chłopcy również często spacerują, a także jeżdżą rowerem. Deklaruje tak odpowiednio ponad 46% i 44% chłopców. Najrzadziej badani jeżdżą na deskorolce, łyżwach czy grają w tenisa ziemnego.



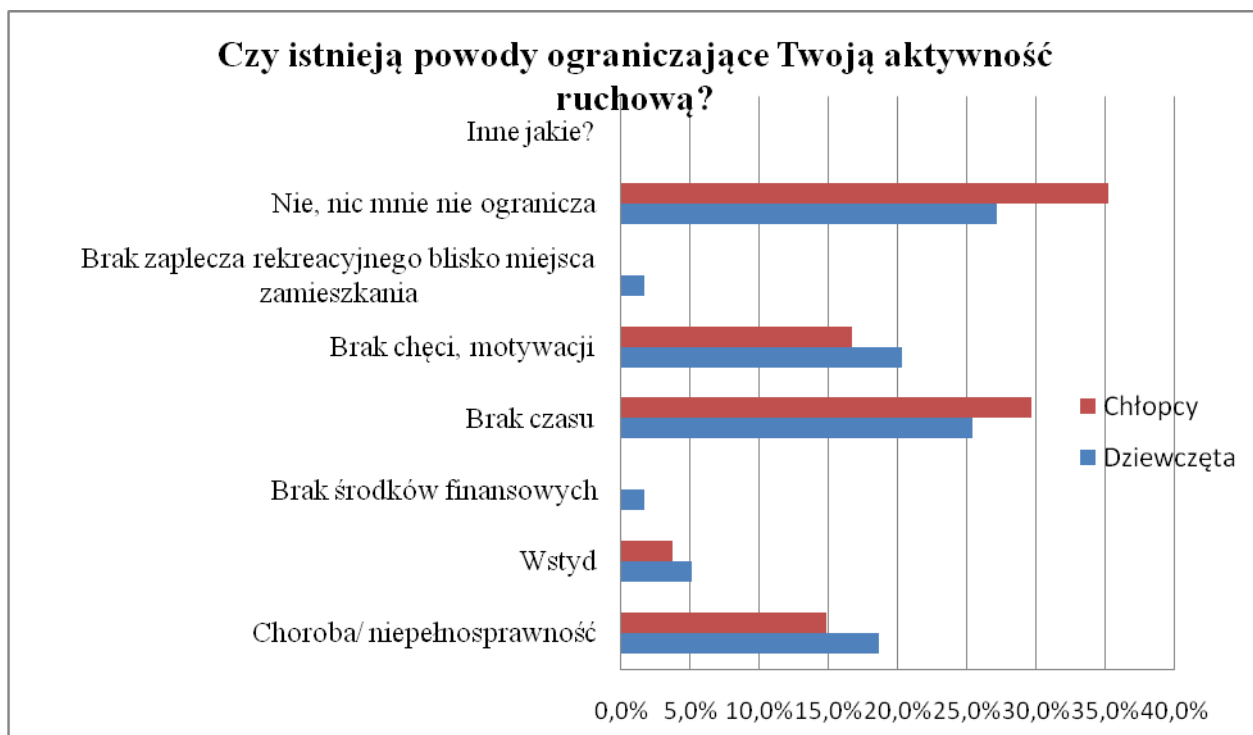
Ryc. 2. Jakie są motywy podejmowania przez Ciebie aktywności fizycznej?

(Źródło: badania własne)

(Wartość przekracza 100% ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi)

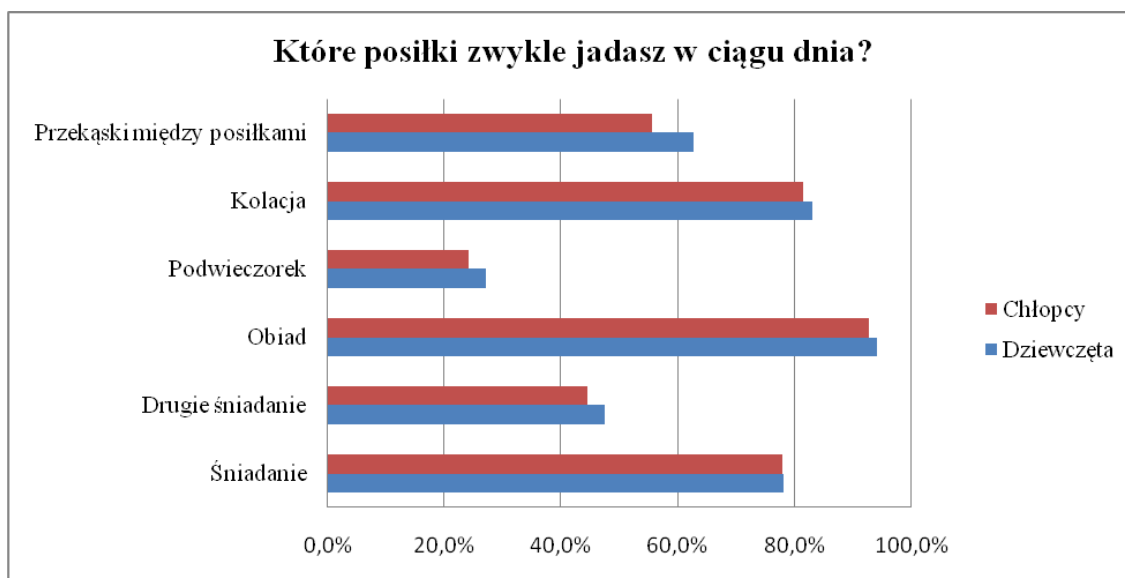
Większość dziewcząt i chłopców (ryc. 2.) podejmuje aktywność fizyczną z tych samych powodów. Uczennice motywuje utrzymanie zdrowia, dobrej kondycji fizycznej (ponad 35%), spotkanie z innymi ludźmi (ponad 27%), oraz potrzeba ruchu i rozładowanie emocji, napięcia, odprężenie, ucieczka od obowiązków (odpowiednio powyżej 25%).

Chłopcy deklarowali najczęściej potrzebę ruchu (ponad połowa badanych), spotkania towarzyskie (ponad 40%), rozładowanie napięcia (37%) oraz utrzymanie zdrowia i dobrej kondycji fizycznej ponad 31%). Chłopcy częściej niż dziewczęta chcą sprawdzić własne umiejętności (około 26% respondentów). Natomiast dla żadnej z grup poszukiwanie nowych wrażeń nie jest motywem podejmowania aktywności fizycznej.



Ryc. 3. Czy istnieją powody ograniczające Twoją aktywność ruchową?
(Źródło: badania własne)

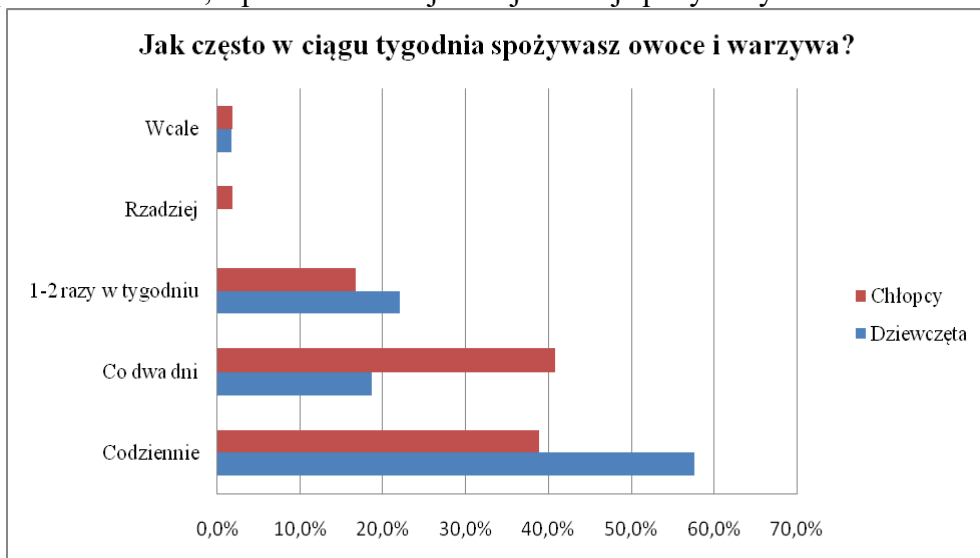
Zdaniem większości gimnazjalistów (ryc. 3.) nic nie ogranicza ich aktywności ruchowej, odpowiedzi takiej udzieliło ponad 27% dziewcząt i 35% chłopców. Innym powodem nie podejmowania aktywności fizycznej jest brak czasu (ponad 25% dziewcząt oraz ponad 29% chłopców). Uczennice wskazywały również na brak chęci i motywacji (ponad 20%). Według ankietowanych brak środków finansowych czy zaplecza rekreacyjnego blisko miejsca zamieszkania prawie nie stanowi bariery dla uprawiania sportu, ponieważ odpowiedzi twierdzące udzieliło odpowiednio po jednej osobie (1,7%).



Ryc. 4. Które posiłki zwykle jadasz w ciągu dnia?
(Źródło: badania własne)

(Wartość przekracza 100% ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi)

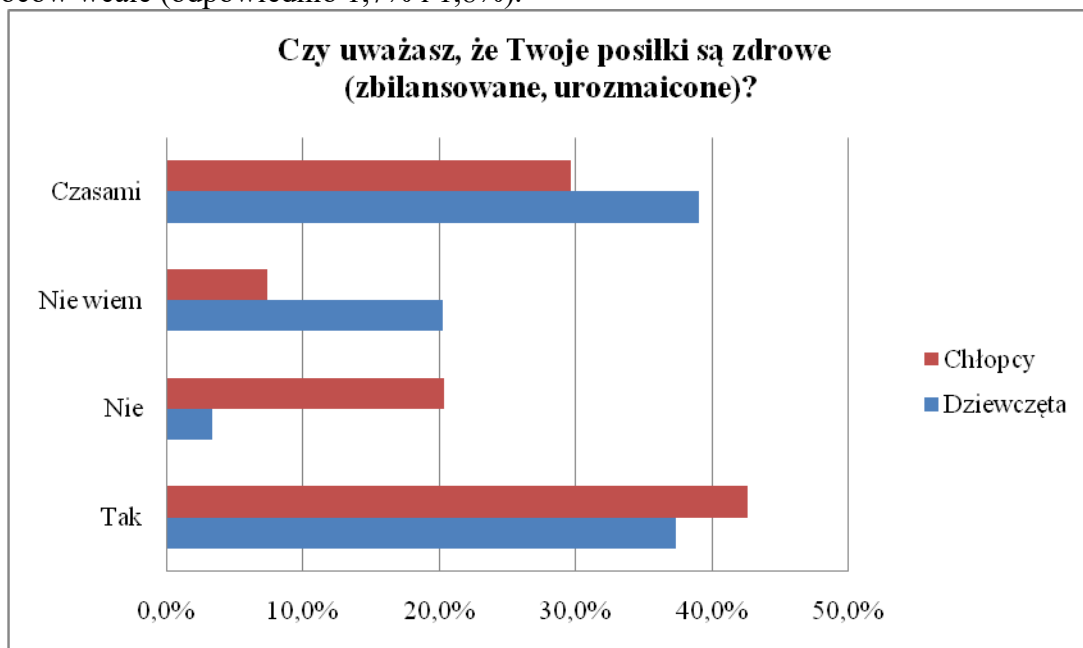
Z ryc. 8 wynika, że uczniowie najczęściej jedzą obiad (dziewczeta ponad 94%, chłopcy ponad 92%), następnie kolację (dziewczeta ponad 83%, chłopcy ponad 81%) i śniadanie (dziewczeta i chłopcy około 78%). Więcej przekąsek między posiłkami spożywają gimnazjalistki (około 63%) niż gimnazjaliści (ponad 55%). Drugie śniadanie je mniej niż połowa uczniów, a podwieczorek jest najrzadziej spożywanym daniem.



Ryc. 5. Jak często w ciągu tygodnia spożywasz owoce i warzywa?
(Źródło: badania własne)

Ryc. 5 przedstawia, że dziewczeta, w większości, codziennie spożywają owoce i warzywa (ponad 57%). Jeden, dwa razy w tygodniu po warzywa i owoce sięga ponad 22%, a co dwa dni ponad 18% uczennic.

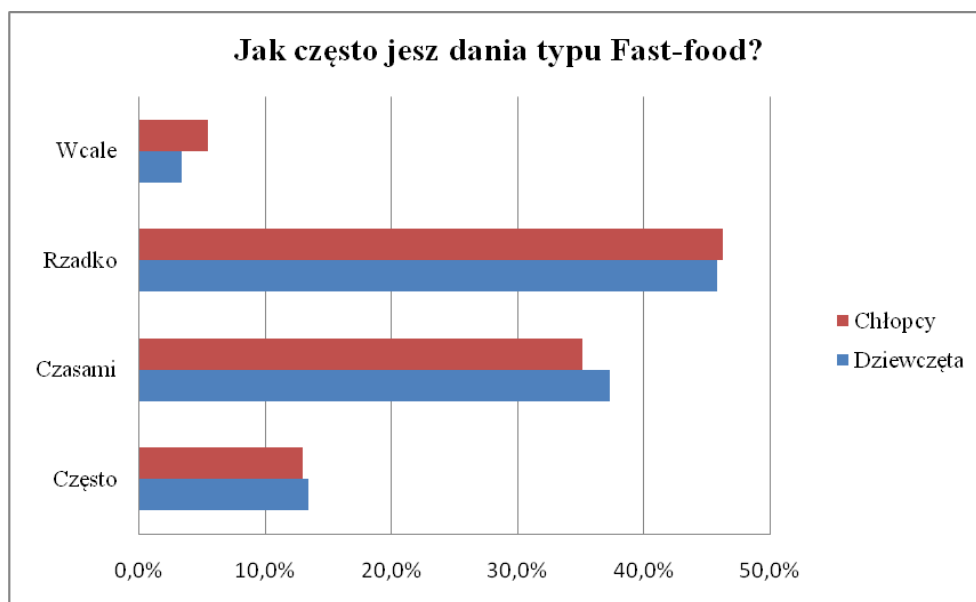
Chłopcy zwykle jedzą warzywa i owoce co dwa dni (około 41%) lub codziennie (około 39%). Po jednej dziewczynce i chłopcu zadeklarowało, że nie spożywa warzyw i owoców wcale (odpowiednio 1,7% i 1,8%).



Ryc. 6. Czy uważasz, że Twoje posiłki są zdrowe (zbilansowane, urozmaicone)

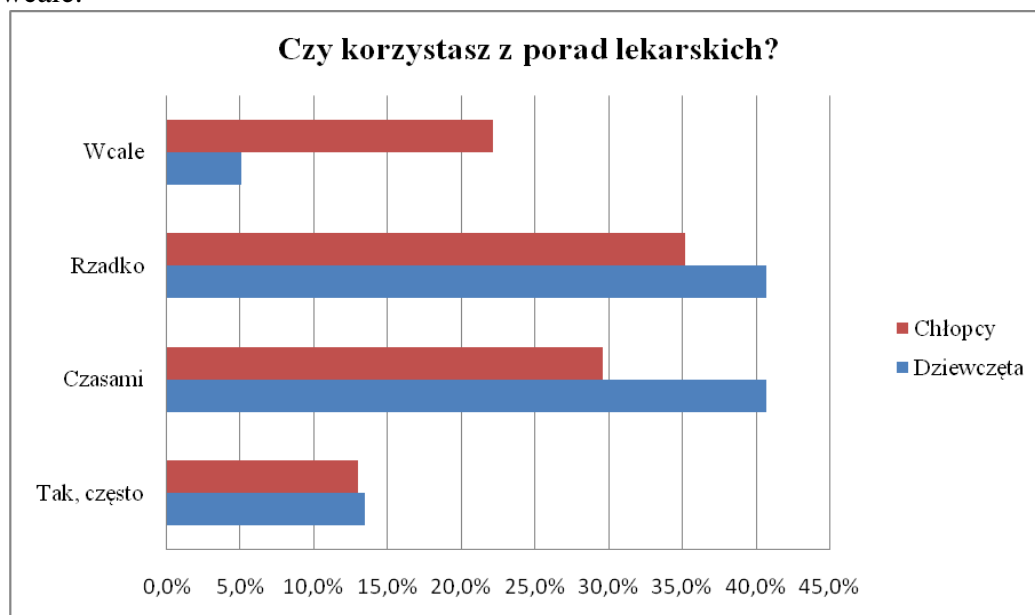
Jak wynika z ryc. 6, posiłki dziewcząt czasami są zdrowe (39%). Odpowiedzi twierdzącej udzieliło ponad 37% uczennic, a ponad 20% nie wie czy ich dania są zbilansowane i zdrowe.

W przypadku chłopców, ponad 42% zadeklarowało, iż ich posiłki są zdrowe i urozmaicone, około 30%, że czasami, a ponad 20% twierdzi, że ich dania nie są zbilansowane.



Ryc. 7 Jak często jesz dania typu Fast-food?
(Źródło: badania własne)

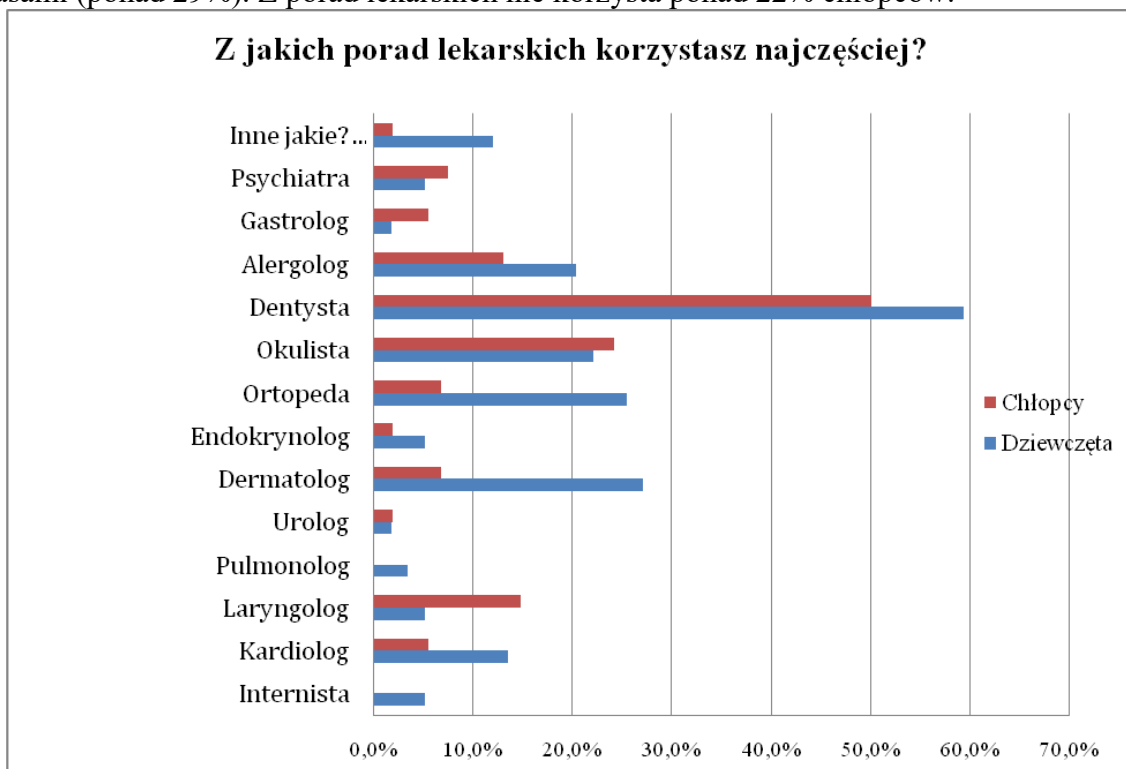
Z ryc. 7 wynika, że zarówno dziewczęta jak i chłopcy rzadko jedzą dania typu Fast-food, odpowiedzi takiej udzieliło około 46% badanych. Odpowiedź czasami zadeklarowało więcej uczennic (ponad 37%) niż uczniów (ponad 35%). Dania tego typu często spożywa ponad 13% dziewcząt i 13% chłopców, a 3,4% gimnazjalistek i ponad 5% gimnazjalistów nie je ich wcale.



Ryc. 12. Czy korzystasz z porad lekarskich?

Ryc. 8 ukazuje, że zarówno ponad 40% dziewcząt korzysta z porad lekarskich rzadko lub czasami, ponad 13% często, a około 5% wcale.

Chłopcy, natomiast, z usług lekarskich korzystają głównie rzadko (ponad 35%) lub czasami (ponad 29%). Z porad lekarskich nie korzysta ponad 22% chłopców.



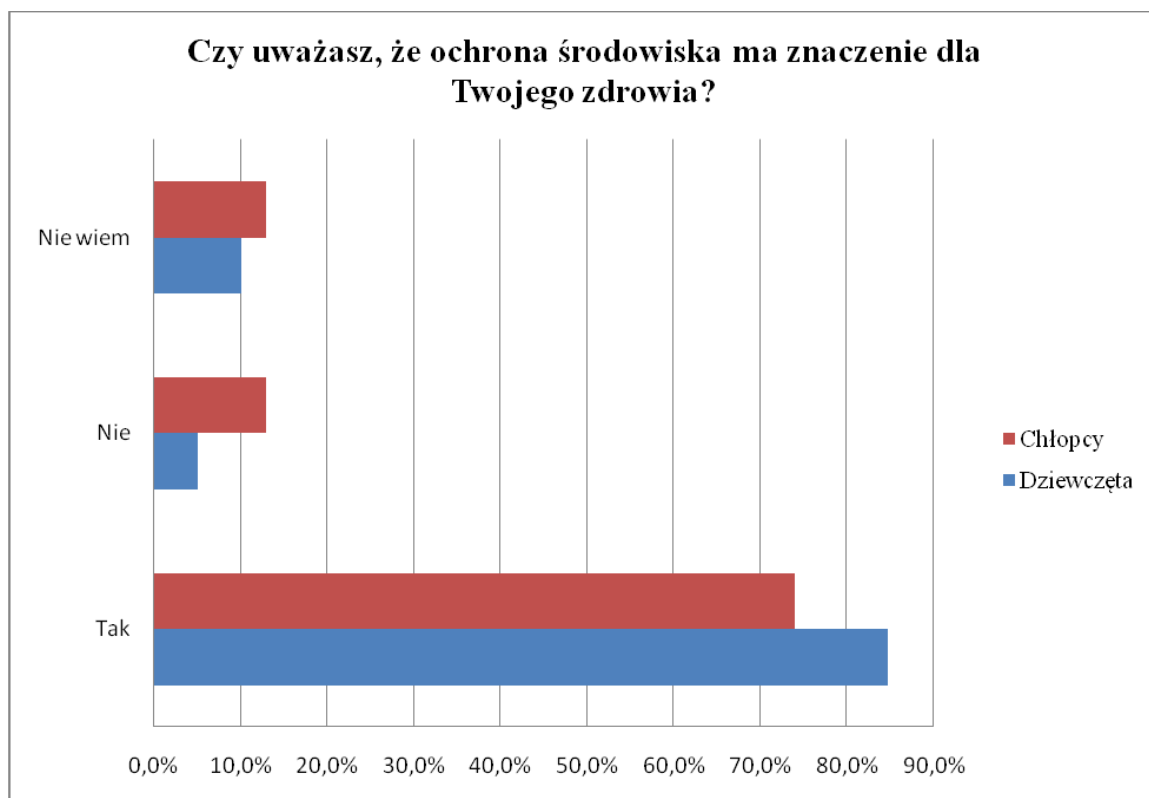
Ryc.9. Z jakich porad lekarskich korzystasz najczęściej?

(Źródło: badania własne)

(Wartość przekracza 100% ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi)

Jak wynika z ryc. 9 uczniowie najczęściej korzystają z usług dentysty, ponad 59% dziewcząt i 50% chłopców. Uczennice sięgają również porad dermatologa (ponad 27%), ortopedy (ponad 25%), okulisty (22%) oraz alergologa (ponad 20%).

Chłopcy rzadziej korzystają z usług lekarskich. Oprócz stomatologa, gimnazjaliści najczęściej sięgają po porady okulisty (ponad 24%), laryngologa (niespełna 15%) oraz alergologa (13%).

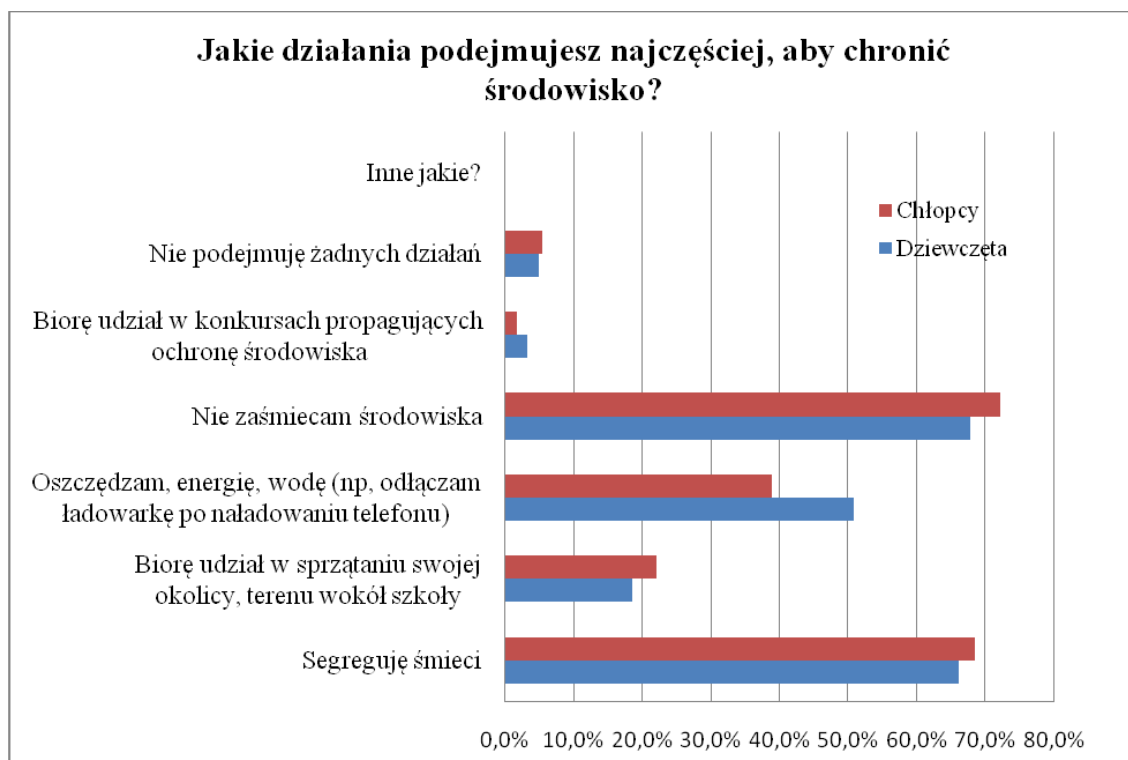


Ryc. 10. Czy uważasz, że ochrona środowiska ma znaczenie dla Twojego zdrowia?
(Źródło: badania własne)

Zdecydowana większość uczniów uważa, że ochrona środowiska ma znaczenie dla ich zdrowia (ryc. 10), odpowiedzi twierdzącej na to pytanie udzieliło ponad 84% dziewcząt i 74% chłopców.

Nieco ponad 10% uczennic nie wie czy dbanie o środowisko przynosi pozytywne efekty na ich zdrowie, a około 5% twierdzi, że taka ochrona nie ma wpływu na ich zdrowie.

Zarówno 13% chłopców nie wie jak i nie uważa, że ochrona środowiska ma znaczenie dla ich zdrowia.

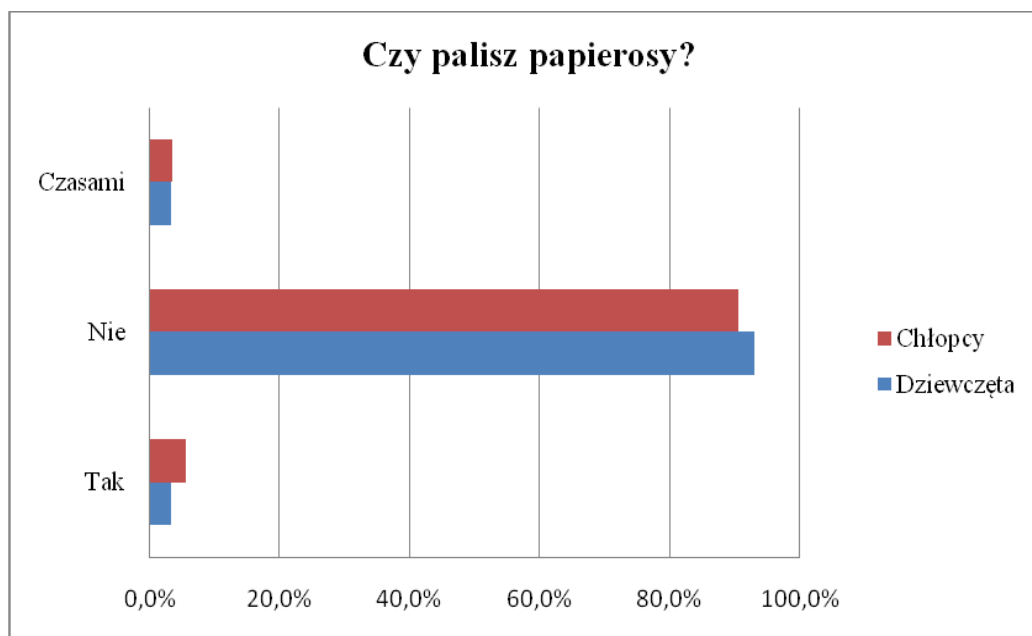


Ryc. 11. Jakie działania podejmujesz najczęściej, aby chronić środowisko?
(Źródło: badania własne)

(Wartość przekracza 100% ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi)

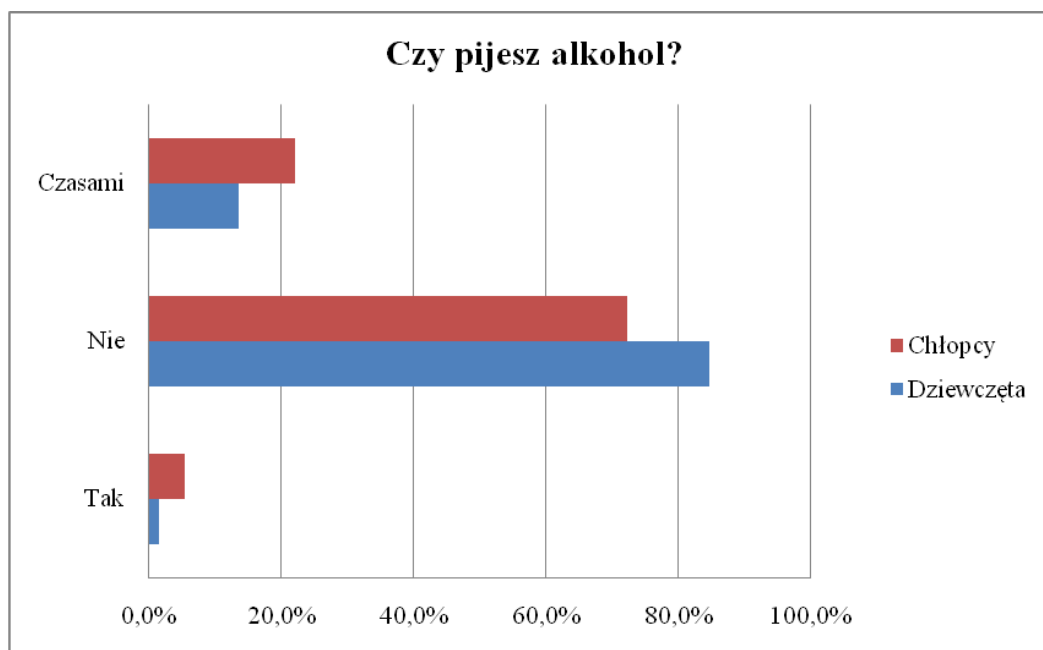
Z ryc. 11 wynika, że dziewczęta i chłopcy, najczęściej podejmują takie same działania w celu ochrony środowiska.

Więcej chłopców (ponad 72%) niż dziewcząt (około 68%) deklaruje, że nie zaśmieca środowiska. Również nieco więcej uczniów (ponad 68%) niż uczennic (około 66%) segreguje śmieci. Natomiast dziewczęta (ponad 58%) częściej niż chłopcy (około 40%) oszczędzają energię czy wodę. Udział w konkursach propagujących ochronę środowiska oraz brak podejmowania jakichkolwiek działań związanych z dbaniem o przyrodę były najrzadziej wybieranymi odpowiedziami.



Ryc. 12. Czy palisz papierosy?
(Źródło: badania własne)

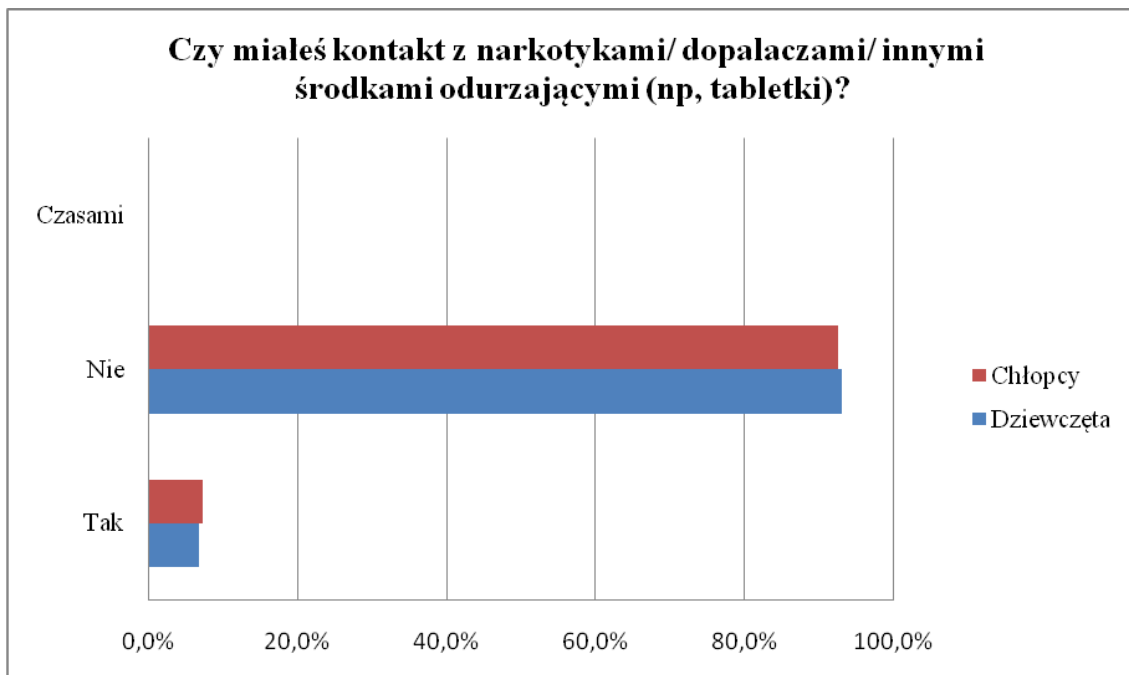
Jak wynika z ryc. 12 zdecydowana większość uczniów nie pali papierosów. Odpowiedzi nie udzieliło ponad 93% dziewcząt i około 91% chłopców. Ponad 3% gimnazjalistów jak i gimnazjalistek deklaruje, że pali czasami. Więcej chłopców (ponad 5%) niż dziewcząt (ponad 3%) twierdzi, że pali.



Ryc.13. Czy pijesz alkohol?
(Źródło: badania własne)

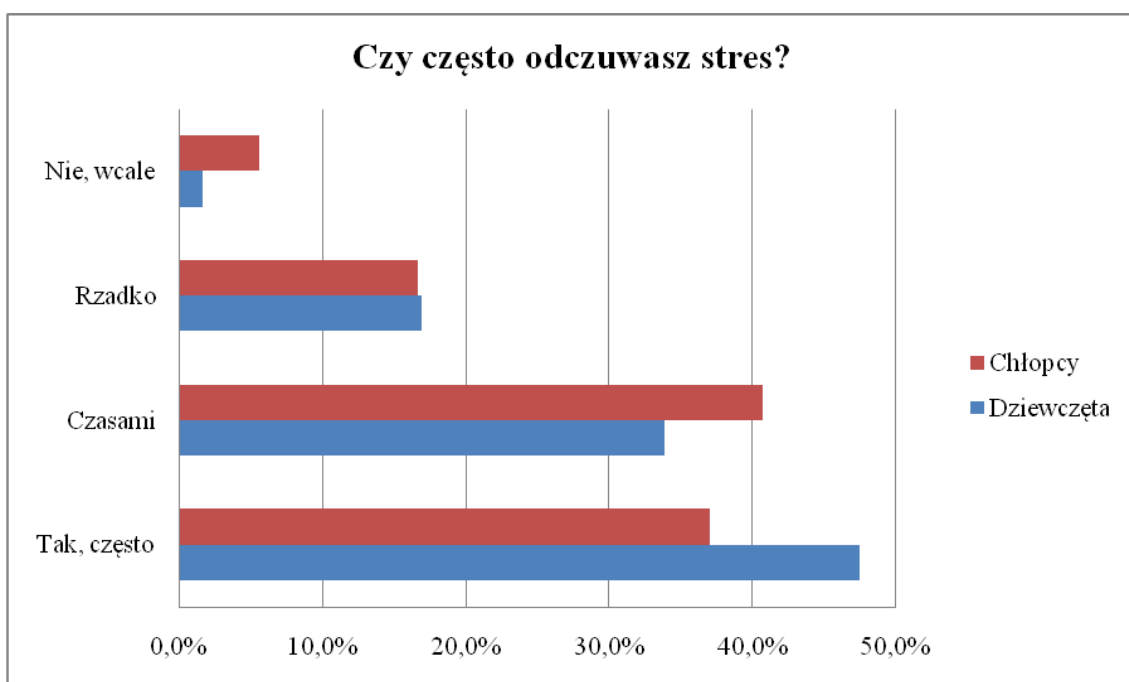
Ryc. 13 dotyczy spożywania alkoholu wśród gimnazjalistów. Zdecydowana większość uczniów deklaruje, że nie pije alkoholu.

Więcej uczennic (ponad 84%) niż uczniów (około 72%) dzieło odpowiedzi nie na to pytanie. Około 22% chłopców i ponad 13% dziewcząt spożywa alkohol czasami. Odpowiedzi tak udzieliło ponad 5% chłopców i około 2% dziewcząt.



Ryc.14. Czy miałeś kontakt z narkotykami/ dopalaczami/ innymi środkami odurzającymi (np. tabletki)?
(Źródło: badania własne)

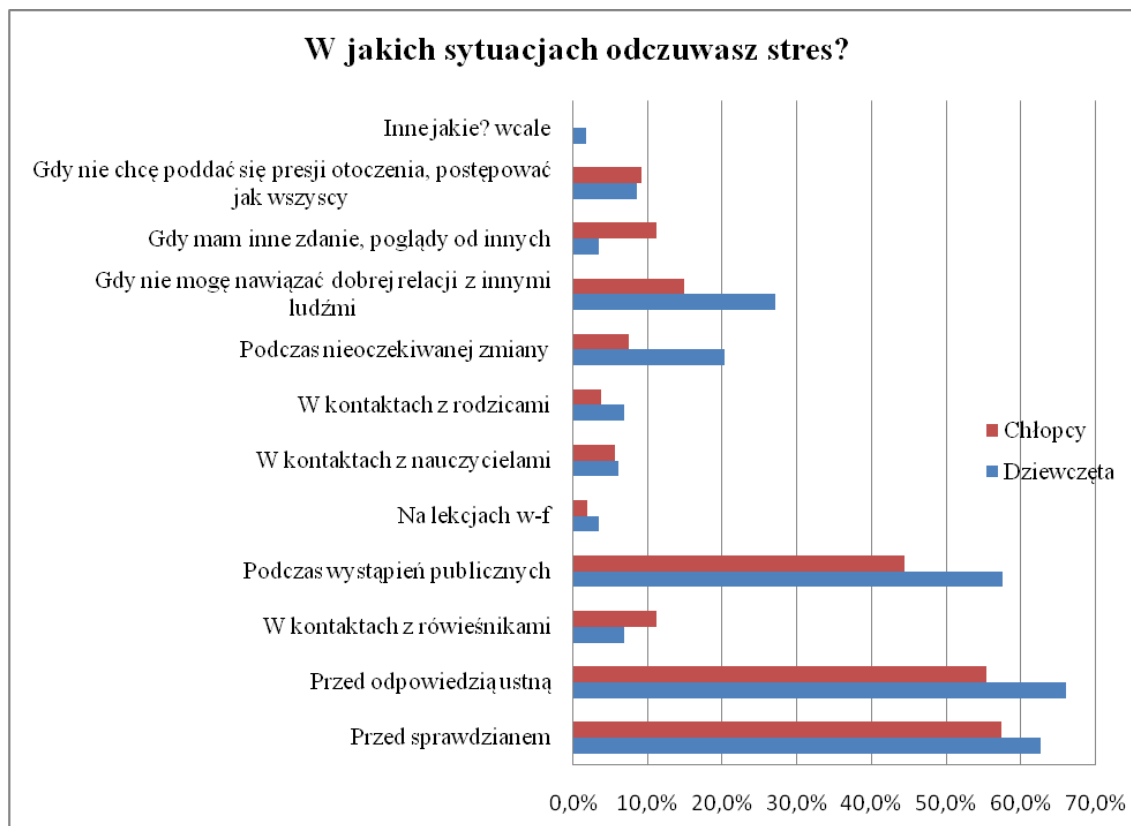
Z ryc. 14 wynika, że zarówno około 93% dziewcząt jak i chłopców nie miało kontaktu z narkotykami. Prawie 7% uczennic i ponad 7% uczniów deklaruje, że miało kontakt ze środkami odurzającymi takimi jak narkotyki czy tabletki lub dopalacze.



Ryc. 15. Czy często odczuwasz stres?

Jak wynika z ryc. 15 dziewczęta często odczuwają stres (ponad 47%). Odpowiedzi czasami udzieliło około 34% uczennic, rzadko około 17% respondentek.

Natomiast najwięcej chłopców odczuwa stres czasami (ponad 40%). Często w sytuacjach stresowych znajduje się 37% respondentów, a rzadko, podobnie jak dziewczęta, ponad 16%. Stresu wcale nie odczuwa ponad 5% chłopców i około 2% dziewcząt.



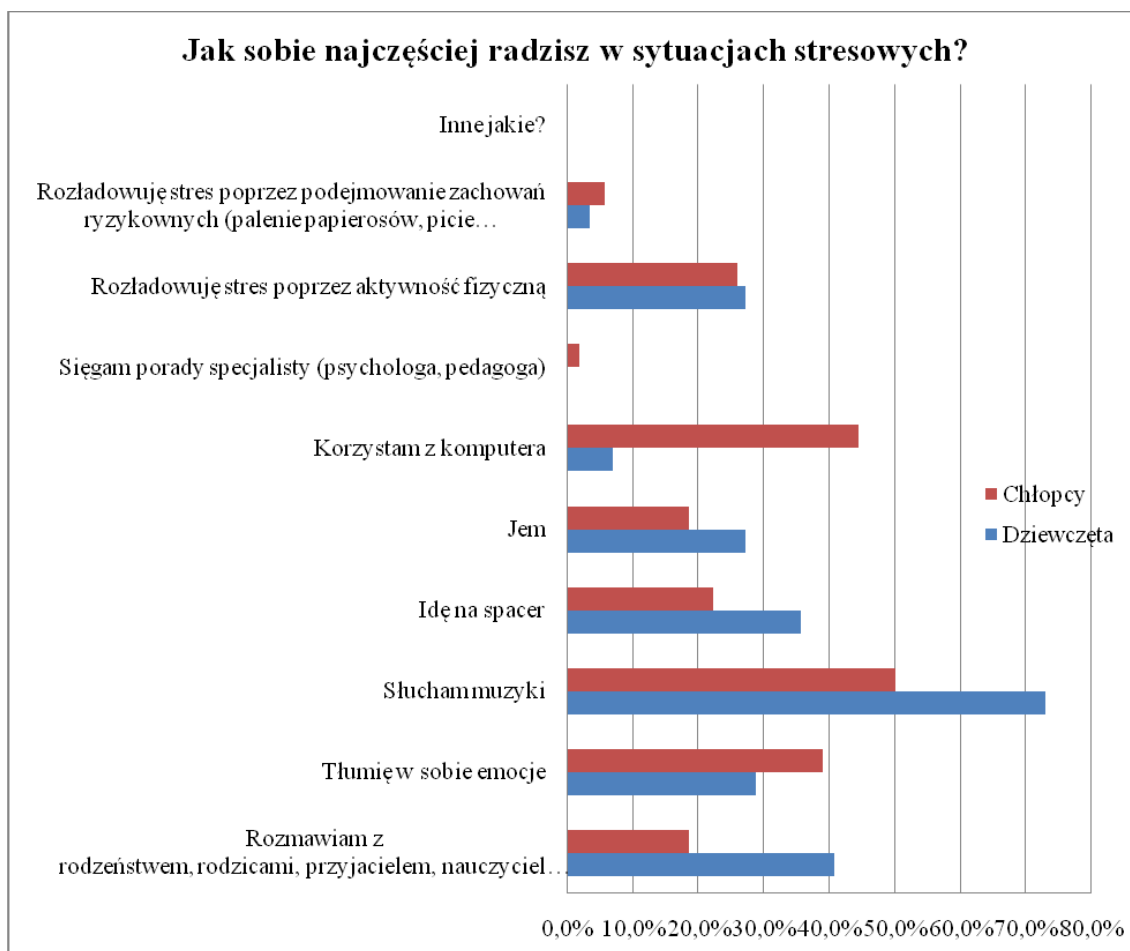
Ryc. 16. W jakich sytuacjach odczuwasz stres?

(Wartość przekracza 100% ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi)

Ryc. 20 przedstawia najczęstsze sytuacje stresowe, w jakich znajdują się gimnazjaliści. Najwięcej uczennic odczuwa stres przed odpowiedzią ustną (około 66%), następnie przed sprawdzianem (ponad 62%) oraz podczas wystąpień publicznych (ponad 57%). Rzadziej przyczynami występowania niepokoju wśród dziewcząt są sytuacje, gdy gimnazjalistki nie mogą nawiązać dobrej relacji z innymi ludźmi (około 27%) oraz podczas nieoczekiwanej zmiany (około 20%).

Chłopcy najczęściej stresują się przed sprawdzianem (ponad 57%), przed odpowiedzią ustną (ponad 55%), podczas wystąpień publicznych (ponad 44%), rzadziej gdy nie mogą nawiązać dobrej relacji z innymi ludźmi (około 15%).

Najrzadziej dzieci odczuwają stres w kontaktach z rówieśnikami, na lekcjach w-f, w kontaktach z nauczycielami oraz rodzicami, gdy mają inne zdanie, poglądy, gdy nie chcą poddać się presji otoczenia, postępować jak wszyscy, a jedna uczennica (około 2%) nie stresuje się wcale.



Ryc. 17. Jak sobie najczęściej radzisz w sytuacjach stresowych?

(Źródło: badania własne)

(Wartość przekracza 100% ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi)

Jak wynika z ryc. 17 najwięcej gimnazjalistek (około 73%) oraz gimnazjalistów (50%) w sytuacjach stresowych słucha muzyki.

Uczennice (ponad 40%) częściej niż chłopcy (ponad 18%) rozmawiają z bliską osobą. Ponad 35% dziewcząt spaceruje, ponad 28% tłumi w sobie emocje, a po około 27% je oraz uprawia aktywność fizyczną w celu rozładowania napięcia.

Chłopcy często korzystają z komputera (ponad 44%) oraz tłumią w sobie emocje (około 39%). Około 26% chłopców rozładowuje stres poprzez aktywność fizyczną, a ponad 22% je podczas sytuacji stresowych.

Najrzadziej dzieci rozładowują stres podejmując zachowania ryzykowane, a tylko jeden chłopiec korzysta z porad specjalisty.

Dyskusja i wnioski

Zdrowy styl życia stał się problemem wielu badaczy. Bardzo wyraźnie opisali go M. Cieślicka, R. Muszkieta, M. Napierała oraz W. Żukow w pracy pt. Człowiek-rekreacja-zdrowie. Autorzy ci również zainteresowali się zdrowym stylem życia wśród uczniów w wieku gimnazjalnym, ponieważ o jakości życia i zdrowiu człowieka decyduje styl życia jaki on preferuje (Muszkieta i wsp. 2009, s. 20)

Wyniki badań jakie uzyskali świadczą o tym, że gimnazjaliści częściowo stosują zasady zdrowego stylu życia.

Wyniki badań przeprowadzonych przez M. Cieślicką, R. Muszkietę, M. Napierałę oraz W. Żukowia dotyczące podejmowania aktywności fizycznej przez gimnazjalistów, świadomości wpływu środowiska na zdrowie, korzystania z porad lekarskich oraz powszechności stresu są podobne do materiału zebranego przez autora tej pracy. Natomiast inaczej przedstawia się sposób radzenia sobie ze stresem, spożywanie alkoholu i odżywianie się. Z pracy naukowej badaczy wynika, że gimnazjaliści tylko czasami odżywiają się zdrowo oraz większa liczba respondentów spożywa alkohol niż ma to miejsce w przypadku badań zawartych w tej pracy.

Na podstawie zebranego materiału można stwierdzić, że pierwsza hipoteza badawcza potwierdziła się, jedną z najpopularniejszych aktywności ruchowych, jakie uprawiają gimnazjaliści jest gra na boisku/ orliku, nieco rzadziej dzieci wybierają jazdę na rowerze, która ustępuje miejsce spacerom. Zarówno przy Gimnazjum nr 12 jak i 49 kilka lat temu zostało wyremontowane boisko i zadbano o lepsze zaplecze do gry w piłkę nożną czy inne gry zespołowe, jak widać realizacja tej budowy odniosła pozytywne efekty, ponieważ chłopcy najczęściej w czasie wolnym korzystają właśnie z tego typu obiektów.

Kolejna hipoteza dotyczyła odżywiania się młodzieży. Założono, że uczniowie nie konsumują zdrowych posiłków. Ta hipoteza potwierdza się, jednakże autor pracy przypuszczał, że zdrowe nawyki żywieniowe gimnazjalistów będą na niższym poziomie. Okazuje się, że najczęściej dziewcząt i chłopców je obiad w ciągu dnia, następnie kolację, a dopiero na trzecim miejscu śniadanie. Jak wiadomo pierwszy posiłek oraz drugie śniadanie jest bardzo ważne dla organizmu, ponieważ dostarcza niezbędnej energii na pozostałą część dnia. Jednakże zdecydowana większość uczniów, bo około 78% spożywa śniadanie, a w założeniach spodziewano się niższego wyniku. Mniej niż połowa gimnazjalistów dostarcza niezbędnych składników pokarmowych pochodzących z warzyw i owoców codziennie. Wynik ten zaniżają chłopcy, którzy w przeciwieństwie do dziewcząt zwykle jedzą warzywa i owoce co dwa dni. Ciekawym jest fakt, że więcej przedstawicieli płci męskiej uważa, że ich posiłki są zdrowe, zbilansowane i urozmaicone niż dziewczęta, które najczęściej odpowiadały, że spożywane przez nie dania są zdrowe czasami. Cieszy fakt, że najczęściej uczniów deklaruje, iż dania typu fast-food spożywa rzadko.

Trzecia przyjęta hipoteza nie potwierdziła się, otóż gimnazjaliści korzystają z porad lekarskich rzadko lub czasami, a nie jak przypuszczano często. Dziewczęta sięgają po usługi lekarskie częściej niż chłopcy. Najwięcej uczniów korzysta z usług stomatologa, jednakże stanowi to tylko około 55% respondentów. Można, więc wnioskować, że nieco ponad połowa gimnazjalistów odpowiednio dba o swoje uzębienie i regularnie chodzi na przegląd jamy ustnej.

Następna hipoteza badawcza również się nie potwierdziła. Głównym przejawem dbania o środowisko wśród młodzieży jest nie zaśmiecanie okolicy, segregacja odpadów oraz oszczędzanie energii i wody. Wydaje się, że gimnazjaliści mają wysoką świadomość wpływu

środowiska na ich zdrowie, ponieważ prawie 80% ankietowanych udzieliło odpowiedzi twierdzącej na to pytanie.

Prawie wszyscy respondenci deklarują, iż nie sięgają po papierosy, alkohol lub narkotyki, a więc kolejna hipoteza nie potwierdziła się. Również w porównaniu z innymi badaniami wyniki te są zaskakująco korzystne. Spośród używek gimnazjaliści wybierają częściej alkohol (około 21%) niż papierosy (8%) czy narkotyki (około 7%). Odsetek chłopców sięgających po substancje niedozwolone jest nieco wyższy w porównaniu z dziewczętami.

Ostatnie z założeń dotyczące częstego odczuwania stresu przez uczniów potwierdza się. Najwięcej gimnazjalistów zaznaczyło odpowiedź, iż odczuwa stres często, mniejsza grupa respondentów, że czasami. Odsetek dziewcząt stresujących się często jest wyższy niż w przypadku chłopców, którzy zwykle denerwują się czasami. Sytuacjami stresogennymi najczęściej są odpowiedzi ustne, sprawdziany lub wystąpienia publiczne. Zdecydowana większość osób w wieku adolescencji słucha muzyki gdy odczuwa stres. Na drugim miejscu chłopcy korzystają z komputera, a dziewczęta rozmawiają z bliską im osobą. Uczennice częściej chodzą na spacer, aby rozładować stres, a przedstawiciele płci męskiej mają skłonność do tłumienia emocji w sobie.

Analiza zebranych danych ukazuje, że gimnazjaliści starają się prowadzić zdrowy styl życia. Okazuje się, że młodzież jest aktywna fizycznie, korzysta z nowo powstałych miejsc przeznaczonych do rekreacji, ma świadomość tego, że aktywność ruchowa pozwala zachować dobre zdrowie i kondycję fizyczną. Większość gimnazjalistów deklaruje również, że nie pali papierosów, nie spożywa alkoholu i nie sięga po inne środki odurzające takie jak narkotyki, tabletki czy dopalacze. Uczniowie twierdzą, że mają wysoką świadomość wpływu środowiska na ich zdrowie i wykazują przejawy dbałości o ich otoczenie. Jednakże niepokojący może być fakt, iż nie wszyscy gimnazjaliści korzystają z usług stomatologa. Młodzież mogłaby również wykazać większą dbałość o spożywane posiłki, ponieważ niespełna połowa respondentów konsumuje owoce i warzywa codziennie, a większość uczniów je trzy posiłki w ciągu dnia. Ankietowani wskazują również, że odczuwają często lub czasami stres, a ma on związek zwykle ze szkołą.

Wnioski:

1. Najpopularniejszą aktywnością ruchową, jaką podejmują chłopcy jest gra w piłkę na orliku/boisku, natomiast dziewczęta najczęściej wybierają spacer. Uczniowie nieco rzadziej wybierają jazdę na rowerze.
2. Najwięcej gimnazjalistów spożywa trzy posiłki dziennie: śniadanie, obiad i kolację. Jednakże spośród wyżej wymienionych najmniejsza ilość badanych je śniadanie. Dziewczęta częściej deklarują, że jedzą warzywa i owoce niż chłopcy, jednakże więcej chłopców twierdzi, iż ich posiłki są zdrowe.
3. Większość respondentów korzysta z porad lekarskich rzadko lub czasami. Częściej po usługi lekarskie sięgają dziewczęta. Mimo, że spośród wymienionych specjalistów, gimnazjaliści najczęściej wybierają stomatologa, to stanowi to nieco ponad połowę wszystkich uczniów.
4. Uczniowie są świadomi wpływu środowiska na ich zdrowie, w związku z czym starają się nie zaśmiecać otoczenia, oszczędzać energii i wodę oraz segregować odpady.
5. Pocieszający jest fakt, że zdecydowana większość uczniów nie sięga po używki takie, jak papierosy, alkohol i narkotyki. Jednakże spośród wymienionych substancji niedozwolonych największa ilość badanych (około 21%) wybiera alkohol.
6. Najwięcej respondentów twierdzi, że odczuwa stres często, natomiast mniejsza grupa badanych, że czasami. Dziewczęta stresują się częściej niż chłopcy. Najczęstszym sposobem radzenia sobie ze stresem jest słuchanie muzyki.

Piśmiennictwo

1. Dutkiewicz W., Podstawy metodologii badań do pracy magisterskiej i licencjackiej z pedagogiki, Wydawnictwo „Stachurski”, Kielce 2000
2. Karski J., Promocja zdrowia: praca zbiorowa, „Ignis”, 1999
3. Kowalewski I., Promocja zdrowia i bezpieczeństwo w szkole wyższej, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2010
4. Kuński H., Promowanie zdrowia, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1997
5. Muszkieta, M. Napierała, W. Żukow, Człowiek-rekreacja-zdrowie, Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, Bydgoszcz 2009, s. 20
6. Słońska Z., Misiuna M., Promocja zdrowia: słownik podstawowych terminów, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1993
7. Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K., Edukacja zdrowotna, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009
8. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna: podręcznik akademicki, PWN, Warszawa 2008
9. Woynarowska B., Mazur J., Kołło H., Małkowska A., Zdrowie, zachowania zdrowotne i środowisko społeczne młodzieży w krajach Unii Europejskiej, Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania. Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego. „BOWI” Wydawnictwa Poligrafia, Warszawa 2005

TENIS ZIEMNY JAKO REKREACJA TENNIS AS A REREATION

Robert Marciński¹, Marek Napierała¹, Walery Żukow²

¹Instytut Kultury Fizycznej, Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska

²Katedra Gospodarki Przestrzennej i Turyzmu, Wydział Nauk o Ziemi, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska

Liczba znaków: 34 000 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 15 x 1 000 znaków (ryczałt) = 15 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 49 000 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 1,225 arkuszy wydawniczych.

Key words: aktywność fizyczna, tenis, dzieci

Słowa kluczowe: physical activity, tennis, children

Streszczenie

Celem głównym badań było przedstawienie tenisa ziemnego jako formy rekreacji ruchowej wśród chłopców w wieku od 10 do 12 lat.

Badania przeprowadzono w Bydgoszczy od dnia 01.09.2016 do 28.02.2017r. na obiektach sportowych Cywilno-Wojskowego Związku Sportowego ZAWISZA oraz Klubu Sportowego CENTRUM. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego w wykorzystaniem narzędzia w postaci ankiety.

Kwestionariusze ankietowe rozdano 100 chłopcom w wieku od 10 do 12 lat grającym na wskazanych obiektach rekreacyjnych, bądź w niewielkich szkołkach tenisowych.

Wnioski:

1. Dzieci uprawiające jakiegokolwiek rodzaj sportu bardzo lubią podejmować się wszelkiej aktywności ruchowej;
2. Spędzanie wolnego czasu w aktywny sposób w odpowiednio przygotowanych do tego miejscach wywala u dzieci same pozytywne emocje;
3. Sport daje dzieciom ogólne zadowolenie i dobrą zabawę, ale jeszcze bez zaciętej rywalizacji;
4. Rodzice odgrywają kluczową rolę w pokazaniu dziecku form spędzania wolnego czasu, co z kolei kształtuje dziecko w każdej sferze jego życia.

Abstract

The main purpose of the study was to present tennis as a form of motor recreation among boys aged 10 to 12 years.

The study was conducted in Bydgoszcz from 01.09.2016 to 28.02.2017. on sports facilities of the Civil-Military Sports Association ZAWISZA and the Sports Club CENTER. The study used a diagnostic survey method using a tool in the form of a questionnaire.

Questionnaires were distributed to 100 boys aged 10 to 12 years playing on indicated recreational facilities or in small tennis courts.

Conclusions:

1. Children doing any type of sport are very fond of taking on all kinds of physical activity;
2. Spending time actively in well-prepared places encourages positive emotions in children;
3. Sport gives children overall satisfaction and good fun, but still without fierce competition;
4. Parents play a key role in showing children how to spend their free time, which in turn shapes the child in every sphere of his life.

Wstęp

Dynamiczny wzrost poziomu współczesnego tenisa wskazuje na racjonalne wykorzystywanie doświadczenia trenerskiego, opracowań z innych dyscyplin sportu oraz - co najważniejsze - z dorobku innych dziedzin nauki (Królak 1998). Dlatego też w procesie treningu tenisistów znajduje się znaczna ilość terminologii zapożyczanej zarówno z praktyki sportowej, fizjologii, biomechaniki, biochemii, antropologii, psychologii, medycyny jak i innych dyscyplin naukowych. Przede wszystkim jednak trening tenisistów zawiera jednak szereg neologizmów formułowanych przez teorię tenisa oraz teorię sportu. Precyzyjna terminologia, nazywanie tych samych zjawisk, czynności i zachowań identycznymi określeniami w procesie szkolenia zawodniczego staje się pilną potrzebą ułatwiającą porozumienie na płaszczyźnie specjalistycznej. Obecny trening stał się procesem złożonym, długotrwałym, wymagającym trafnych decyzji, precyzyjnego formułowania zadań i dzięki temu zrozumiałym i motywującym zarówno dla zawodnika, trenera jak i innych osób biorących w nim udział. By być efektywny, trening musi być zaprogramowany i zrealizowany w sposób jednoznacznie zrozumiały przez wszystkich (Królak 1998).

Treningiem rzeczowym są pewne elementy przygotowania zawodnika do gry, jakie młody gracz winien wykonywać, by zrealizować pewien stan wytrenowania. Na elementy struktury treningu rzeczowego niewątpliwie będą się zatem składały: przygotowanie szybkościowe, siłowe, wytrzymałościowe, kondycyjne, gibkościowo – skocznościowe, techniczne, taktyczne, psychiczne, teoretyczne oraz intelektualne. Zdaniem Sue Rich, autorki „Poradnika nowoczesnego gracza”, już więc od najmłodszych lat ważne jest rozwijanie elementów sprawności fizycznej, takich jak:

- zręczności
- równowagi
- koordynacji (Rich 2007).

Niemniej jednak, to talent jest podstawowym czynnikiem decydującym o poziomie mistrzostwa sportowego w tej dyscyplinie sportu. Ujawnia się on w wieloletnim procesie nauczania, treningu oraz zawodów i mimo uwarunkowań genetycznych daje się on modelować i wykorzystywać w kształtowaniu rzeczywistego modelu przyszłej gwiazdy tenisa (Królak 1998). Natomiast jak wskazuje Adam Królak w „Sprawdzianach tenisistów”, o postępie sportowym młodych tenisistów decyduje wieloraki zespół predyspozycji i uzdolnień natury intelektualnej i motorycznej, zarówno uwarunkowanej genetycznie, jak i poddających się kształtowaniu w procesie treningu. Z zakresu motoryki największą rolę przypisuje się koordynacji ruchowej – poziomowi i możliwościom rozwojowym różnych jej przejawów, zborności ruchowej, występującej najczęściej we współdziałaniu i jednocześnie ze zdolnościami kondycyjnymi, właściwościami intelektualnymi i wolicjonalnymi. Trzeba to wszystko jednak traktować jako warunek wstępny, decydujący o potencjalnych możliwościach uczenia się, wykonywania i stosowania nawyków, odpowiedzi i umiejętności ruchowych. Ta nadrzędność w ocenie poziomu zmian zdolności koordynacyjnych przed kondycyjnymi i kompleksowymi powinna być dostrzegana w codziennej praktyce szkolenia tenisistów (Królak 1998).

Niewątpliwie tenis jest jedną z tych dyscyplin sportowych, w których mistrzowie zaczynali bardzo wcześnie. Pete Sampras, czy siostry Williams to tylko trzy z wielu przykładów, gdzie tenisiści rozpoczęli treningi mniej więcej jako czteroletnie dzieci. Natomiast nasza rodaczka,

Agnieszka Radwańska, już jako sześciolatka wygrała swój pierwszy turniej! (Wikipedia.pl” , 04.04.2017).

Z powyższego można zatem wywnioskować, iż naukę gry mogą zacząć już trzy, czterolatki. W tym wieku tenis powinien być jednak przede wszystkim zabawą z rakieta, nauką rzucania piłką i łapania jej, oswajaniem się z kortem. Odbijanie piankowej piłeczki małą rakieta wcale nie przekracza zdolności dzieci, a nabyte w ten sposób doświadczenie zaprocentuje w przyszłości, ponieważ ułatwi maluchowi posługiwanie się później „poważnym” tenisowym sprzętem. W tym miejscu należy zaznaczyć, jak ważnym elementem tenisowej edukacji najmłodszych jest obcowanie z tenisem poza kortem – poprzez zabawy w domu z rodzeństwem i rodzicami, gry, oglądanie w telewizji meczy

tenisowych. W ten sposób dziecko uczy się zasad gry i ogólnego „obycia” z tą dyscypliną sportu. Zatem jak pisze w „Poradniku nowoczesnego gracza” Sue Rich, naukę gry w tenisa można rozpocząć w każdym wieku, jednak im wcześniej, tym lepiej (Rich 2007). Jednak autorka podkreśla, jak ważny jest wybór odpowiedniego trenera. W przypadku najmłodszych – trenera nauczania początkowego, który jako wykwalifikowany nauczyciel wyszkoli malucha sięgającego po rakieta po raz pierwszy i nauczy go podstawowych umiejętności do uzyskania samodzielności w grze. Kolejnym etapem tak przygotowanego do gry dziecka jest poddanie go lekcjom udzielanym przez trenera klubowego, który z kolei specjalizuje się w przekazywaniu uczniom swoich określonych umiejętności, pomaga doskonalić technikę oraz styl gry. Trener klubowy ma jeszcze jedno, jakże ważne zadanie: podczas lokalnych turniejów dodaje otuchy młodym graczom i ustala taktykę w trakcie meczu. Opisując trenerów nie można pominąć tego, który często trenuje przyszłe gwiazdy tego eleganckiego sportu, a mowa tu o trenerze wyczynowym. Na tym poziomie trener pomaga uczniowi w pełni wykorzystać posiadany potencjał tenisowy, kierując zawodniczą karierą oraz bieżącym trenerem i rozwojem. Według autorki odpowiedni dobór trenera jest więc od początku bardzo ważny i może wpłynąć na to, jak potoczą się na korcie losy młodego gracza (Rich 2007).

Trudno jednak stwierdzić, czy najpierw wybrać trenera, czy dokonać zakupu sprzętu sportowego. Być może warto jednak zaufać trenerowi i to po jego opiniach oraz sugestiach udać się do specjalistycznego sportowego sklepu. W tym miejscu należy podkreślić, iż jak twierdzi cytowana powyżej autorka „Podręcznika nowoczesnego gracza”, Sue Rich, tenis nie jest dyscypliną sportu wymagającą znacznych nakładów finansowych. Jej zdaniem wartość sprzętu i wyposażenia może być wprawdzie ogromna, kiedy jednak rakiety oraz piłki zostaną zakupione, gracz nie będzie musiał wydawać fortuny na drogi strój, bądź inne elementy wyposażenia (Rich 2007).

Poruszając kwestię treningu czasowego dotyczącego dzieci i młodzieży należy wyjaśnić, iż chodzi tu przede wszystkim o częstotliwość takiego treningu. A odpowiedni dobór częstotliwości zajęć prowadzonych z najmłodszymi jest o tyle ważny, że to właśnie ta grupa uczniów może się najszybciej zniechęcić do obcowania z kortem. Należy zatem pamiętać, że treningi dla dzieci i młodzieży nie mogą być częstsze niż 1 - 2 razy w tygodniu. Kluczowe jest tu bowiem uniknięcie elementu przymusu i ograniczenie ryzyka tzw. „wypalenia”, które szczególnie często dotyka młodych zawodników posiadających nadambitnych rodziców. Warto pamiętać, iż to dziecko powinno ewentualnie zgłosić rodzicowi ochotę na częstsze treningi, a uczęszczanie na kort nie powinno być jego przykrym obowiązkiem (Rich 2007). Jeśli przy takiej częstotliwości dziecko takie chęci wyraża, to nie ma przeciwwskazań do umożliwienia mu realizacji jego własnych sportowych pragnień. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, iż w tej dyscyplinie sportu duże znaczenie ma technika, a ta z kolei jest opanowywana na zasadzie pamięci mięśniowej. Jeśli więc dziecko 2 razy w tygodniu gra z trenerem, a 2-3 razy z kolegami lub rodziną, to w czasie tej rekreacyjnej gry należy zachęcać je do stosowania opanowanych na lekcjach zagrań i chwalić raczej za piękny

bekhend niż za ilość odbić. Podkreślić w tym miejscu należy, iż tenis jest jedną z najtrudniejszych technicznie i najbardziej wymagających pod względem kondycyjnym dyscyplin sportu, jak wynika z fachowej literatury, rozwój zawodnika od stopnia nauczania początkowego do momentu osiągnięcia najwyższej formy trwa na ogół powyżej 10 lat (Golański, Panuś 1975).

Nauka gry w tenisa jest procesem długoletnim, przebiega zatem w warunkach ciągłego rozwoju fizycznego, psychicznego i intelektualnego dzieci. W tym okresie w organizmie młodego człowieka zachodzi wiele zmian, kształtują się bowiem zainteresowania, motywacja zewnętrzna i wewnętrzna oraz inne cechy. W związku z tym metody nauki gry należy ciągle dostosowywać do aktualnych potrzeb dzieci w ten sposób, aby zwiększyć efektywność treningu. Cały ten proces, którego celem jest niewątpliwie wyszkolenie jak najlepszych tenisistów możemy podzielić na trzy etapy, a mianowicie:

- etap nauczania wszechstronnego,
- etap nauczania ukierunkowanego,
- etap nauczania specjalnego (portalaktywni.pl, 27.04.2017).

I tak odnosząc się pokrótce do faz nauczania wskazać należy, iż pierwsza faza szkolenia młodych graczy powinna mieć charakter przedszkolnej zabawy tenisowej (dotyczy dzieci w wieku 5-6 lat), inicjacji (dotyczy dzieci w wieku 7-8 lat) oraz przygotowania kompleksowego (dotyczy dzieci w wieku 9-10 lat).

W fazie treningu wszechstronnego powinniśmy doprowadzić do kompleksowego rozwoju psychomotorycznego dziecka. Postęp ten powinien przebiegać zgodnie z potrzebami i możliwościami biologicznymi młodego gracza. Ten element decyduje bowiem o zachowaniu szeroko pojętego zdrowia, tak więc etap pierwszy szkolenia przyszłego tenisisty powinien zwiększać możliwości adaptacyjne poszczególnych narządów dziecka. Należy zatem zwrócić szczególną uwagę na rozwój koordynacji i wydolności młodego organizmu. Niemniej jednak początek nauki gry w tenisa powinien nastąpić w takim czasie, by okres najwyższej sprawności technicznej przypadł również na okres najlepszego rozwoju psychicznego i fizycznego (Golański, Panuś 1975).

Druga faza nauczania gry w tenisa, tj. kształcenie ukierunkowane powinna mieć charakter przygotowania ukierunkowanego (dotyczy dzieci i młodzieży w wieku 11-12 lat) i specjalnego (dotyczy młodzieży w wieku 13-14 lat). Na tym etapie trzeba więc nauczyć przede wszystkim wzorcowej techniki uderzeń podstawowych a także umiejętności poruszania się na korcie różnymi sposobami. W trakcie nauczania ukierunkowanego należy już indywidualnie kształtować i doskonalić technikę tenisową. Trzeba wprowadzać elementy coraz bardziej złożone oraz nowe nawyki ruchowe. Czas rozpocząć kształtowanie umiejętności techniczno-taktycznych (portalaktywni.pl, 27.04.2017).

Etap kształcenia ukierunkowanego to również odpowiedni moment na pierwsze starty w turniejach regionalnych, a nawet krajowych. Na tym etapie szkolenia tenisowego należy zmienić proporcje i zakres ćwiczeń. Młody gracz powinien przejść z ćwiczeń o charakterze wszechstronnym do ćwiczeń o charakterze ukierunkowanym i specjalnym. Wiąże się to z rozpoczęciem treningów prowadzących do samodzielności w działaniach na korcie. Aby to osiągnąć trzeba skupić się na ćwiczeniach techniczno-taktycznych oraz doskonalących rozwiązania taktyczne. Na tym etapie należy doprowadzać do kształtowania procesów psychicznych, tj. poziomu motywacji wewnętrznej, postrzegania oraz uwagi

(portalaktywni.pl, 27.04.2017). Wskazane byłoby więc na tym etapie trenowania młodego gracza sprawdzanie poczynionych przez niego postępów poprzez rozgrywki w odpowiednich grupach wiekowych. I również na tym etapie podkreślić należy, iż talent odgrywa w tym czasie ogromną rolę w postępach gry w tenisa. Wprawdzie sam talent nie gwarantuje sukcesu, jednak jego brak uniemożliwia osiągnięcie mistrzostwa. Talentem jest bowiem nie tylko szybkość i łatwość uczenia się techniki tenisa, ale i łatwość, szybkość oraz dokładność w rozwiązywaniu różnych zadań ruchowych, jak również skuteczność wykorzystywania posiadanego potencjału natury mentalnej, technicznej – taktycznej i motorycznej (Królak 1999).

Stadium szkolenia specjalnego to ostatnia z faz szkolenia przyszłych mistrzów tenisa, tak więc powinna mieć ona charakter przygotowania zawodniczego (dotyczy młodzieży w wieku 15-16 lat) i mistrzowskiego (dotyczy młodzieży w wieku 17-18 lat). Na tym etapie nauki gry w tenisa nadal winny być doskonalone umiejętności techniczne i techniczno-taktyczne, jednak szczególnie skierowane powinny być na dopracowywanie indywidualnej techniki oraz osobistych zachowań w grze z różnymi przeciwnikami i na odmiennych nawierzchniach kortów. W fazie tej ważne już jest, aby skupić się na rozwijaniu silnych stron zawodnika. Pamiętać jednak należy o zapobieganiu przeciążeniom poprzez aktywność ruchową w innych dyscyplinach, takich jak pływanie, narciarstwo biegowe itp. nie można także zapominać o okresach zarezerwowanych na wypoczynek, regenerację oraz odprężenie psychiczne. Ostatni etap przygotowania przyszłego mistrza powinien być jednak prowadzony w ten sposób, by młody zawodnik startował już w turniejach międzynarodowych w swojej grupie wiekowej, jak również, aby przyglądał się najlepszym tenisistom na świecie i próbował wprowadzać pewne rozwiązania do własnej gry.

Cele i hipotezy badawcze

Celem głównym niniejszej pracy jest przedstawienie tenisa ziemnego jako formy rekreacji ruchowej wśród chłopców w wieku od 10 do 12 lat.

W pracy podjęto próby znalezienia odpowiedzi na pytania, które stanowią jednocześnie cele szczegółowe:

- jak ważna dla badanych jest aktywność ruchowa?
- co skłoniło ich do podjęcia tej formy aktywności?
- czym jest tenis ziemny dla uprawiających tę dyscyplinę sportu?
- jak młodzi miłośnicy tenisa oceniają infrastrukturę do uprawiania tej dyscypliny sportu?
 - jak oceniają poziom swojej gry w tenisa ziemnego?

Dla potrzeb badań sformułowano następujące hipotezy:

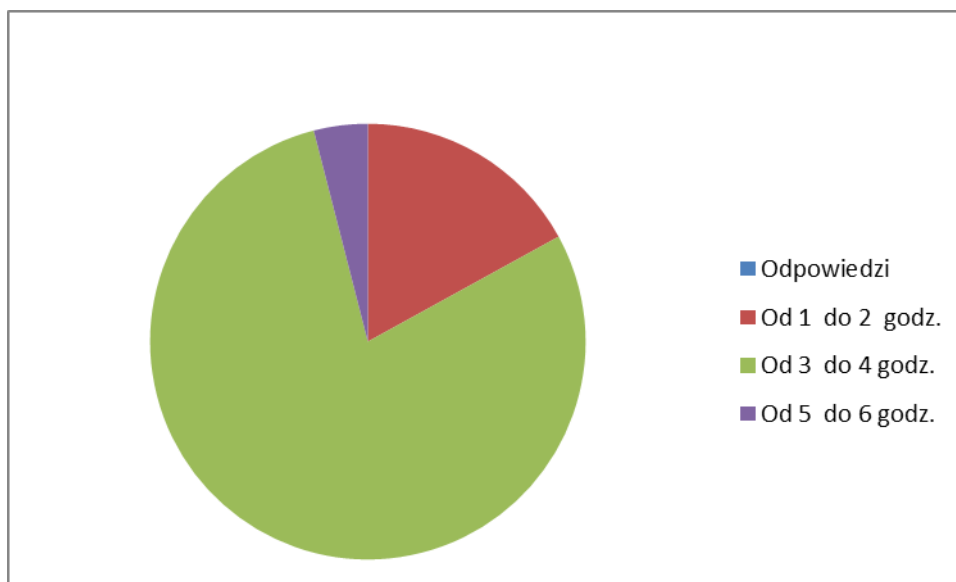
1. Dla chłopców w wieku 10-12 lat sprawność ruchowa jest niezwykle ważna
2. Treningi tenisa ziemnego dzieci rozpoczęły zachęcane przez rodziców tym sportem jako dobrą zabawą i rozrywką
3. Dla tych dzieci tenis ziemny jest stylem życia
4. Chłopcy są zadowoleni z obiektów sportowych, na których grają w tenisa
5. Ćwiczący dobrze oceniają poziom swojej gry w tenisa ziemnego

Material i metoda badań

Badania przeprowadzono w Bydgoszczy od dnia 01.09.2016 do 28.02.2017r. na obiektach sportowych Cywilno-Wojskowego Związku Sportowego ZAWISZA oraz Klubu Sportowego CENTRUM. W badaniach zastosowano metoda sondażu diagnostycznego w wykorzystaniem narzędzia w postaci ankiety.

Kwestionariusze ankietowe rozdano 100 chłopcom w wieku od 10 do 12 lat grającym na wskazanych obiektach rekreacyjnie, bądź w niewielkich szkołkach tenisowych. Dzieci są mieszkańcami Bydgoszczy i okolicznych miejscowości, uczą się w publicznych szkołach podstawowych, trenują po dwa razy w tygodniu podczas zajęć z trenerami oraz w weekendy, przeważnie z rodzicami i rodzeństwem.

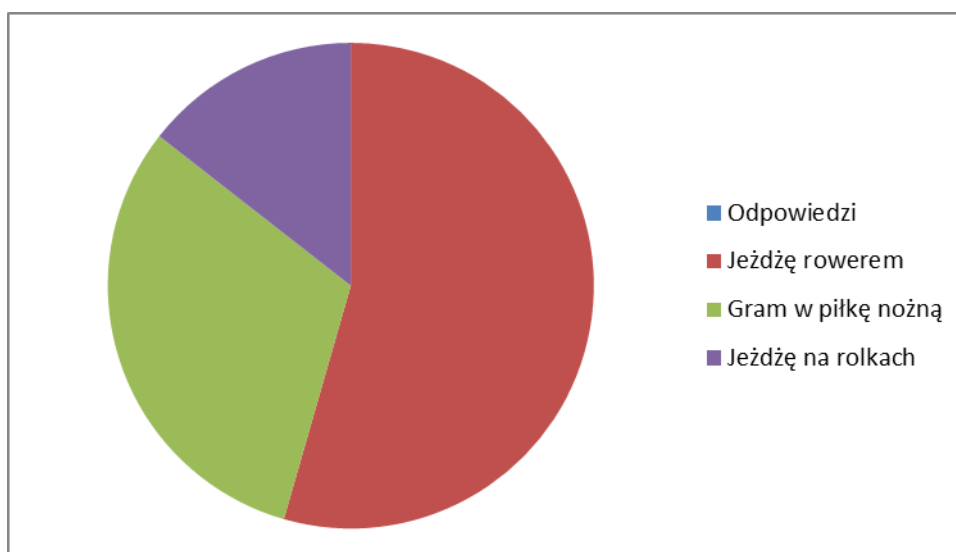
Analiza wyników badań



Ryc. 1. Ile masz czasu wolnego w ciągu dnia? (%)

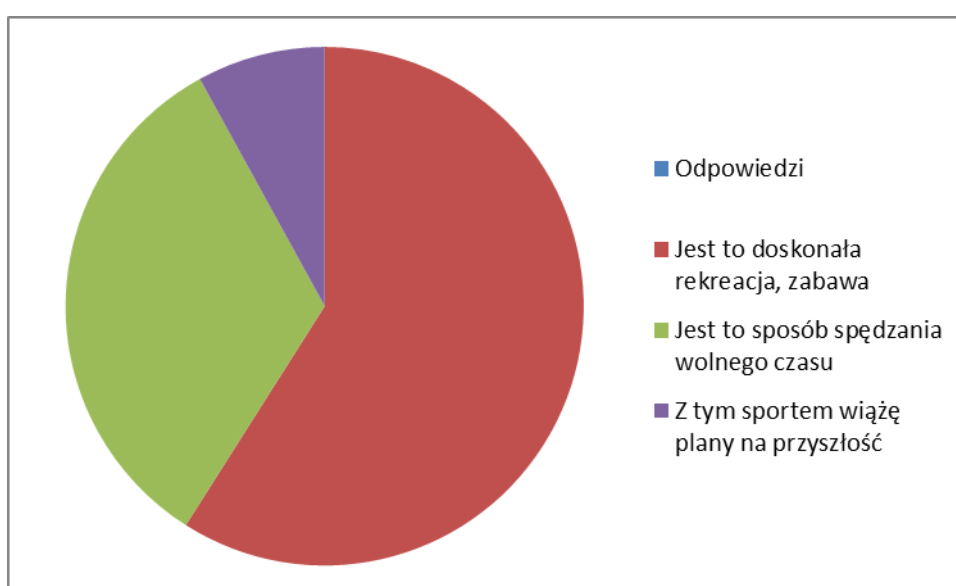
(Źródło: opracowania własne – dotyczy wszystkich rycin)

Od 3 do 4 godzin wolnego czasu każdego dnia ma 79 % badanych, 17 % dzieci ma 1-2 godzin czasu wolnego, 4 % chłopców dysponuje 5-6 godzinami wolnego czasu dziennie (ryc. 1).



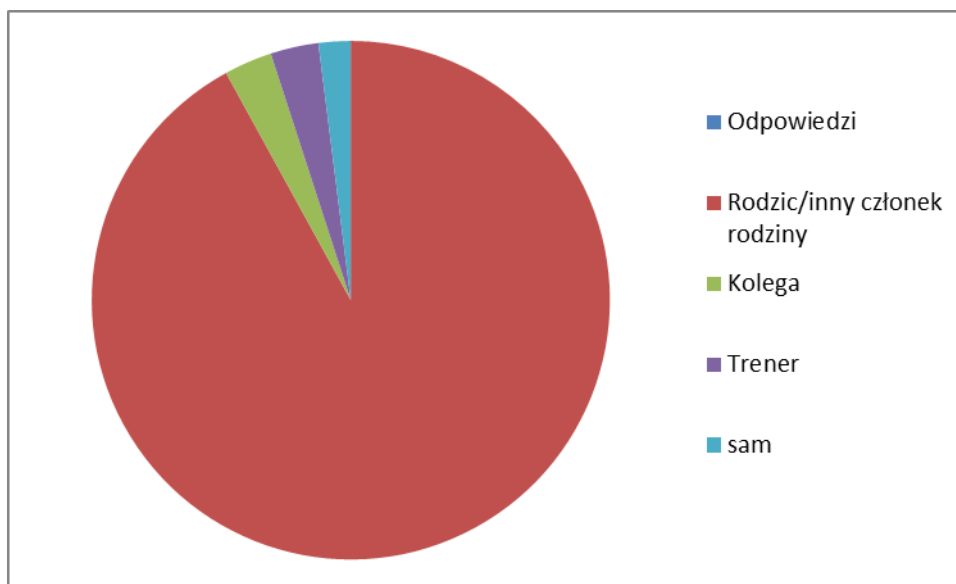
Ryc. 2. Jak wypełniasz swój czas wolny? (%)

Na pytanie dotyczące sposobów wypełnienia wolnego czasu - 41% ankietowanych podało, że gra w tenisa ziemnego, 28% jeździ rowerem, 13% gra w piłkę nożną, 11% jeździ na rolkach, a 7 % wykorzystuje czas wolny na grę na komputerze bądź oglądanie telewizji. Na tle powyższego widać wyraźnie, że większość dzieci preferuje aktywny wypoczynek, niewielu z badanych wybiera wypoczynek bierny oglądając telewizję bądź grając na komputerze (ryc. 2).



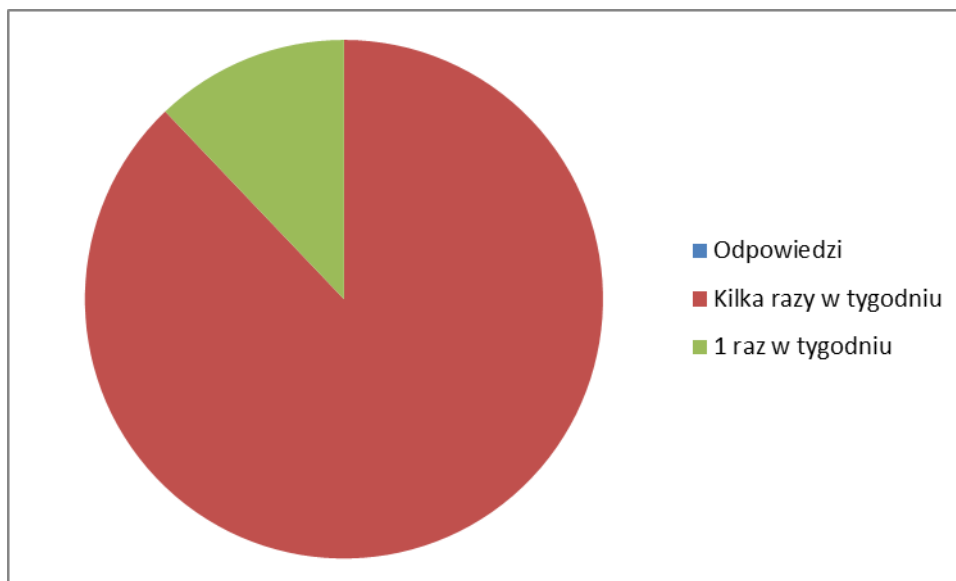
Ryc. 3. Dlaczego wybrałeś tenis ziemny? (%)

Na pytanie, dlaczego dzieci wybrały właśnie grę w tenisa ziemnego, 59 % badanych uznała, iż jest to doskonała rekreacja i zabawa, dla 33 % jest to po prostu sposób spędzania wolnego czasu, natomiast 8 % ankietowanych wiąże z tym sportem plany na przyszłość. Podejście młodych graczy do gry w tenisa ziemnego zobrazowano w rycinie 3.



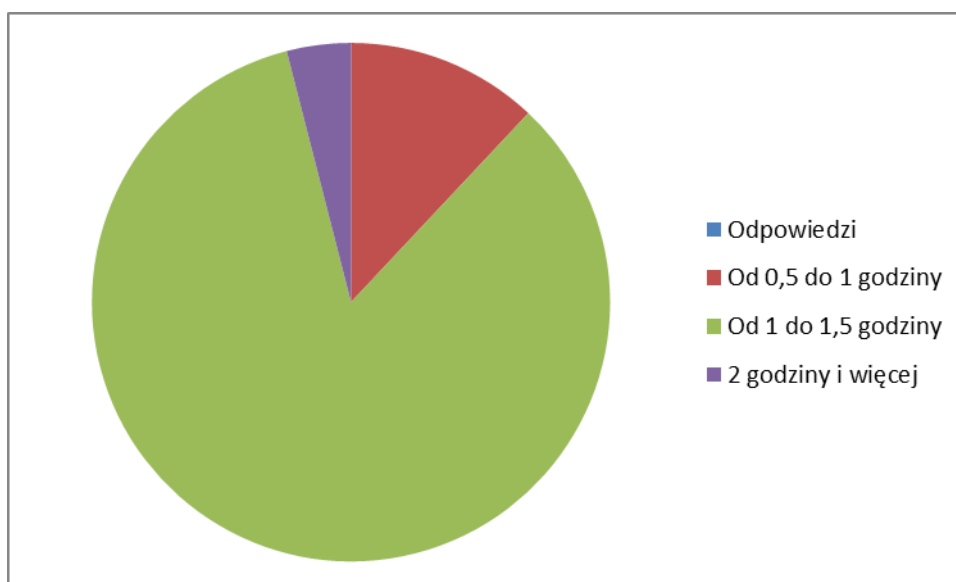
Ryc. 4. Kto „zaszczepił” w Tobie zamiłowanie do gry w tenisa ziemnego? (%)

W 4 pytaniu ankiety dotyczącym wskazania osoby, która przekonała chłopców do tej dyscypliny sportu aż 92% podało, że był to rodzic lub inny członek rodziny, dla 3% badanych był to trener, dla kolejnych 3% był to kolega, a 2% ankietowanych podała, iż sami zainteresowali się tenisem ziemnym. Powyższe wyniki przedstawia rycina 4. Te odpowiedzi obrazują, jak bardzo ważny jest rodzic jako autorytet w krzewieniu dobrych wzorców dla dziecka. Jeśli rodzic pokaże maluchowi, że sport to dobra zabawa, a aktywny wypoczynek w gronie rodziny to fajnie spędzony czas, to ruch i wszelka forma aktywności fizycznej stają się nieodłączną częścią życia codziennego.



Ryc. 5. Jak często grasz w tenisa ziemnego? (%)

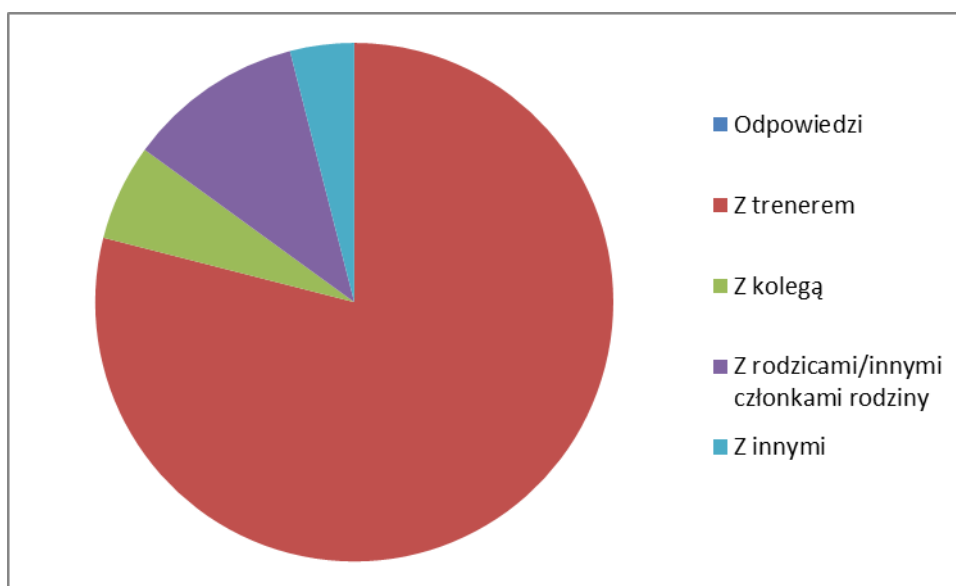
W kolejnym pytaniu poproszono o podanie częstotliwości gry w tenisa ziemnego. I tak aż 87 % dzieci gra kilka razy w tygodniu, 12 % raz w tygodniu, a 1 % jedynie 2 razy w miesiącu, co obrazuje rycina 5.



Ryc. 6. Jak długo trwa Twoja gra/trening? (%)

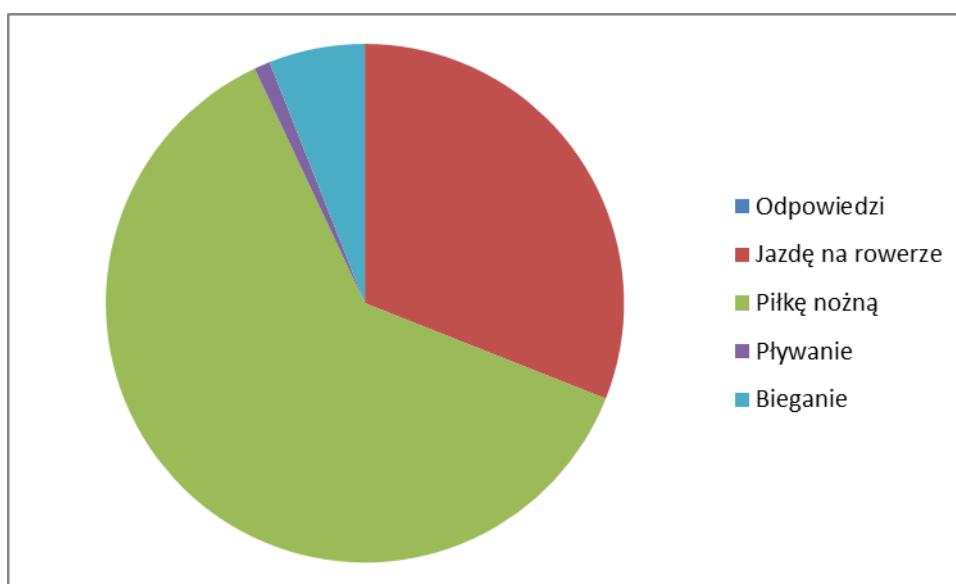
W 6. pytaniu należało podać, jak długo trwają treningi (gra w tenisa ziemnego) i aż 84% badanych podało, że trwa to od 1 do 1,5 godziny, 4% gra 2 godziny i dłużej, natomiast 12% wskazało, że trening trwa od 0,5 do 1 godziny. Z pewnością wyniki te są

w znacznym stopniu uwarunkowane młodym wiekiem dzieci poddanych badaniom, stąd treningi nie są zbyt długie by chłopcy nie zniechęcili się grą.



Ryc. 7. Z kim najczęściej grasz w tenisa? (%)

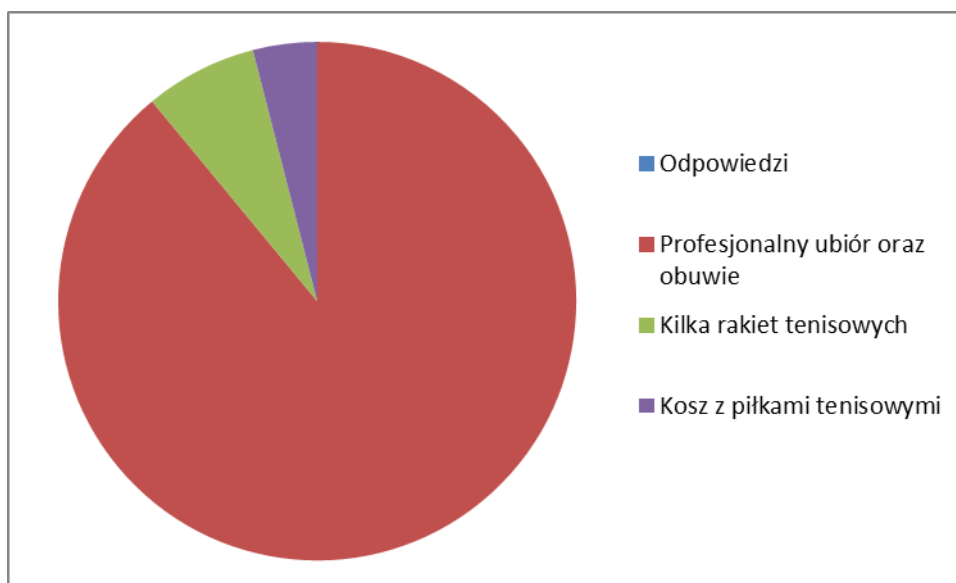
Najczęściej ankietowane dzieci grają w tenisa ziemnego z trenerem (79%), 11 % z rodzicem lub innym członkiem rodziny, 6% z kolegą, a pozostali tj. 4% z innymi osobami. To pokazuje, że mimo, iż to rodzice byli tymi którzy „zaszczepili” w dzieciach zamiłowanie do tej dyscypliny sportu, to jednak przeważająca grupa badanych chłopców gra z trenerem (ryc. 7).



Ryc. 8. Czy poza tenisem ziemnym uprawiasz jakąś inną dyscyplinę sportu ? (%)

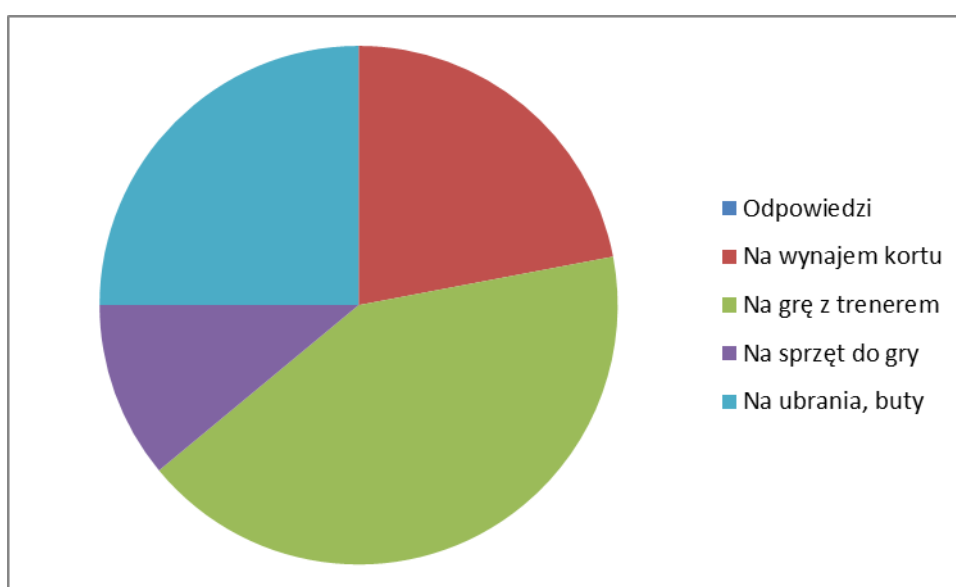
Poza tenisem ziemnym chłopcy uprawiają inne dyscypliny sportu: 62 % ankietowanych wskazało, że gra w piłkę nożną, 31 % jeździ na rowerze, 6 % biega, a 1 %

plywa. Oznacza to, że badani gracze nie ograniczają się do jednej dyscypliny sportu. Wyniki zobrazowane w rycinie 8



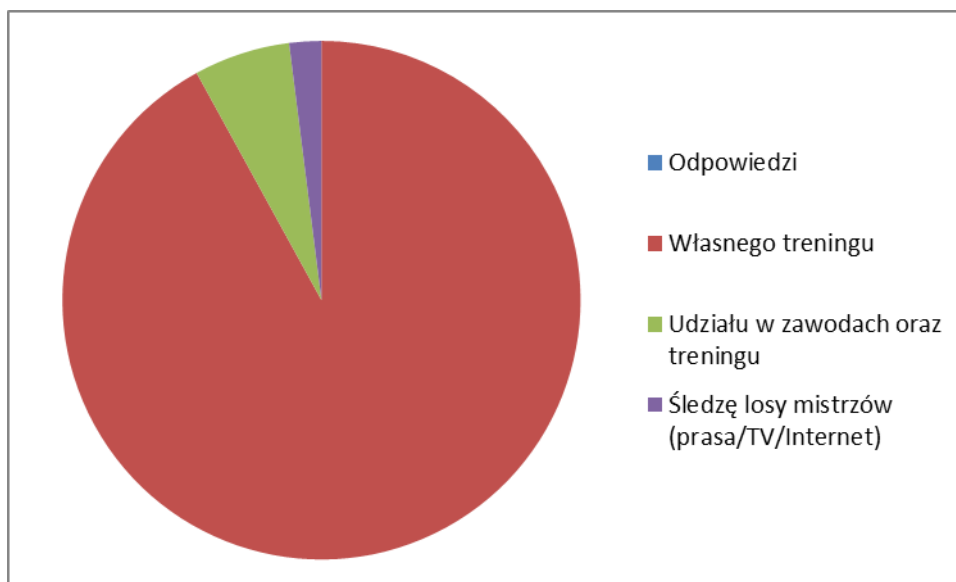
Ryc. 9. Jaki posiadasz własny sprzęt do gry w tenisa ziemnego? (%)

Profesjonalny ubiór oraz obuwie przeznaczone do gry w tenisa ziemnego posiada 89% chłopców, 7% ma kilka własnych rakiet tenisowych, 4% dysponuje własnym koszem z piłkami tenisowymi. Te odpowiedzi zapewne wynikają z tego, że skoro ogromna większość dzieci gra z trenerami, to rakiety oraz kosze z piłkami wypożyczane są właśnie od trenerów. Takie rozwiązanie odciąża finansowo rodziców i sprawia, że nie jest to sport tylko dla zamożnych (ryc. 9).



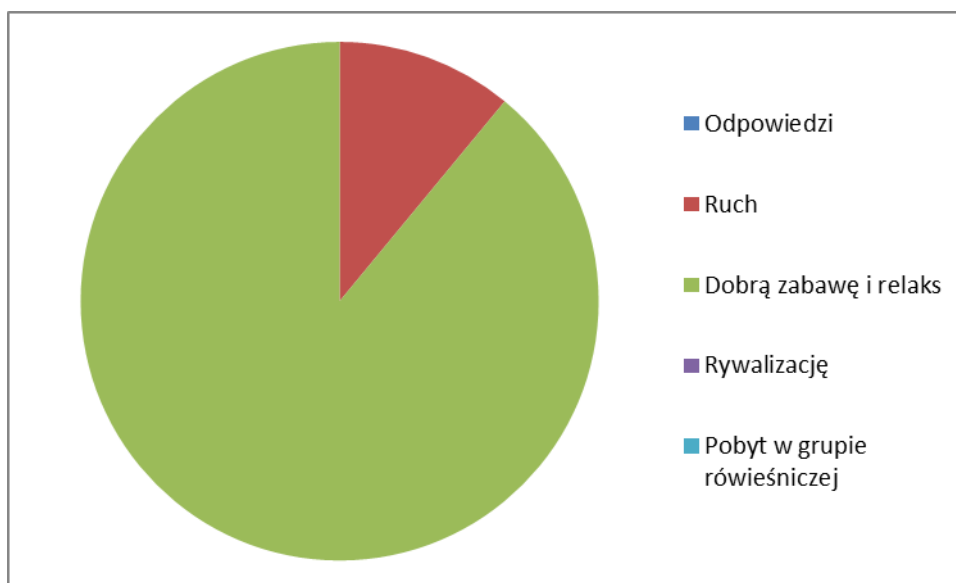
Ryc. 10. Na co przeznaczasz najwięcej pieniędzy uprawiając tenis ziemny? (%)

Pytanie 10. wprawdzie bardziej dotyczyło rodziców ankietowanych chłopców, niemniej jednak już 10-12 dzieci doskonale orientują się w kwestii kosztów ponoszonych w związku z uprawianiem tego sportu. Według badanych dzieci, najczęściej (42%) to koszty opłacenia trenerów, 22% to koszty ponoszone za wynajmem kortów tenisowych, według 25% ankietowanych najczęściej pieniędzy pochłania zakup ubrań i obuwia do gry, a 11% uznało, że najczęściej pieniędzy wydaje się na sprzęt do gry w tenisa ziemnego (ryc. 10).



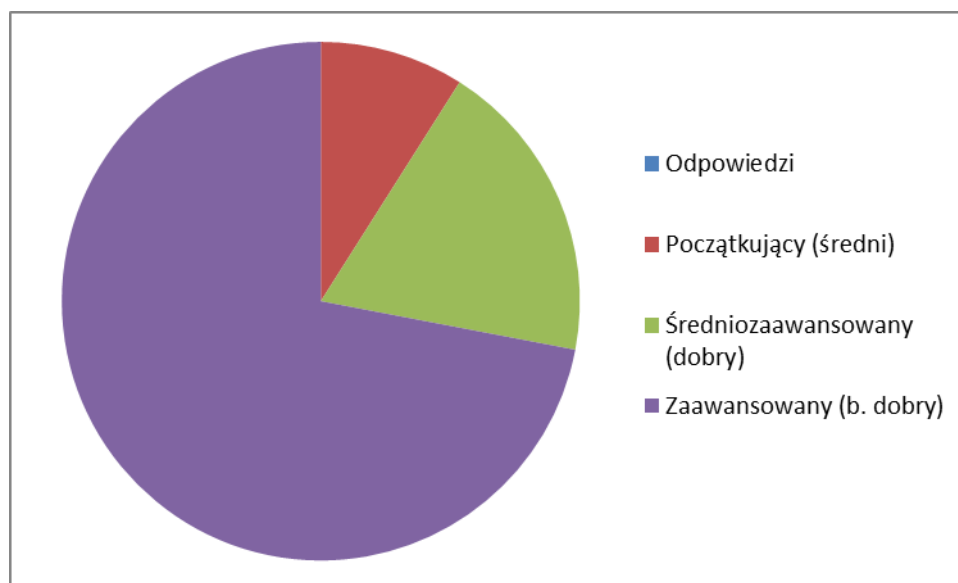
Ryc. 11. Zainteresowanie tenisem ziemnym ograniczasz do:.... (%)

Następnie zapytano ankietowanych z czym wiąże się ich zainteresowanie tą dyscypliną sportu i 92% chłopców podało, iż ograniczają się do własnych treningów, 6% bierze udział w zawodach/turniejach tenisowych, natomiast 2% badanych śledzi losy mistrzów (np. w różnego rodzaju mediach) (ryc. 11).



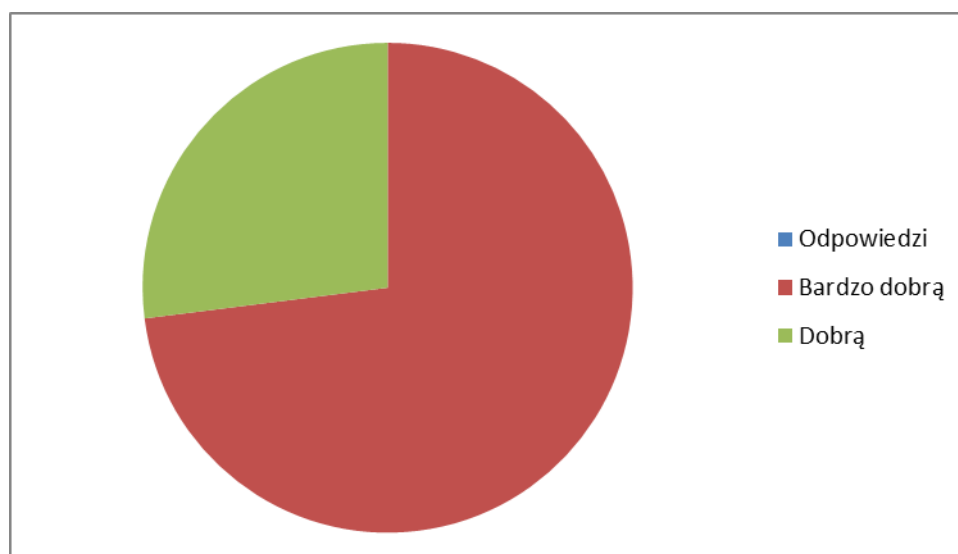
Ryc. 12. Co najbardziej lubisz w tenisie ziemnym? (%)

Na to pytanie 89% ankietowanych podało, że jest to dobra zabawa i relaks, dla pozostałych 11% to po prostu ruch jest tym, co najbardziej cenią sobie w tej dyscyplinie sportu. Wyniki podejścia młodych zawodników do gry w tenisa ziemnego zobrazowano w ryc. 12. Po raz kolejny przeważająca większość badanych chłopców uznała tenis ziemny za doskonałą zabawę.



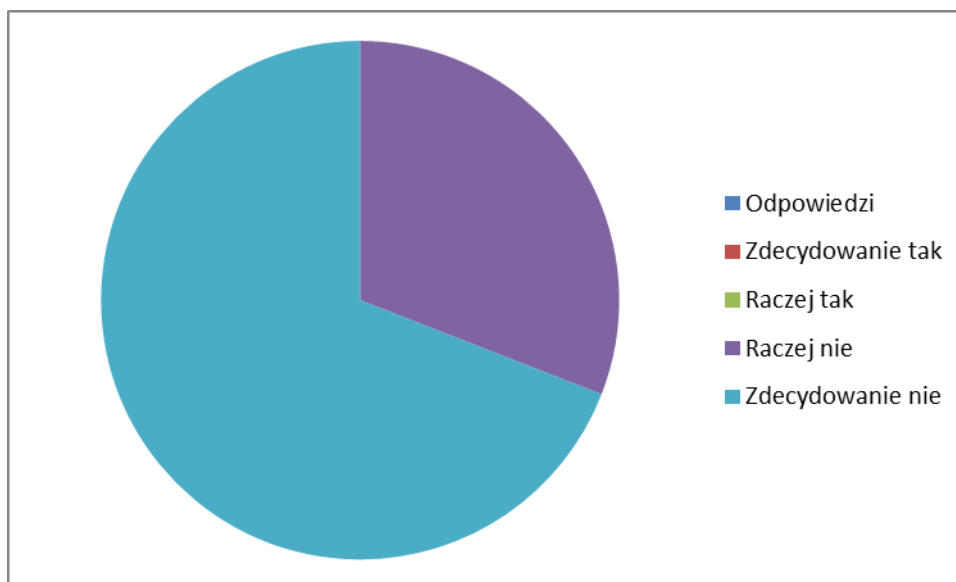
Ryc. 13. Poziom swojej gry w tenisa oceniasz jako:.... (%)

Na poziom zaawansowany (b. dobry) wskazało 72% badanych, 19% oceniło poziom gry jako średniozaawansowany (dobry), a tylko 9% ankietowanych określiło swoją grę jako początkującą (o średnim poziomie) (ryc. 13).



Ryc. 14. Infrastrukturę do uprawiania tenisa ziemnego w miejscu zamieszkania oceniasz jako:
(korty zamknięte, korty otwarte) (%)

Pytanie 14. dotyczyło oceny infrastruktury do uprawiania tej dyscypliny sportu i mimo aż sześciu możliwych odpowiedzi do wyboru, 73% badanych wystawiło kortom i halom ocenę bardzo dobrą, a pozostałych 27% chłopców ocenę dobrą. Zadowolenie dzieci nie tylko z własnej gry, ale i z obiektów, na których grają w tenisa ziemnego zobrazowano w rycinie 14.



Ryc. 15. Czy uważasz, że tenis ziemny to sport elitarny? (np. dla ludzi bogatych) (%)

W ostatnim pytaniu ankiety badani mieli za zadanie wskazać, czy w ich opinii tenis ziemny jest sportem elitarnym. Aż 76 % badanych podało, że zdecydowanie nie jest, natomiast według 24 % pozostałych chłopców tenis ziemny raczej nie jest zarezerwowany jedynie dla zamożnych. Wyniki przedstawiono w rycinie 15.

Dyskusja i wnioski

Problemem spędzania przez dzieci i młodzież czasu wolnego zajmowało się wielu badaczy, zarówno ze środowiska medycznego (lekarze, pielęgniarki) jak i szeroko pojętego grona pedagogicznego, akademickiego (wykładowcy uczelni pedagogicznych oraz wykładowcy kierunków związanych czysto z wychowaniem fizycznym). Tym samym na ten temat powstało wiele prac naukowych, artykułów oraz publikacji przedstawiających wiele diagramów, tabel itp. I tak na przykład Urszula Macioł – Kisiel w artykule zatytułowanym „Czas wolny a zdrowy styl życia dziecka” przedstawiła badania diagnostyczno – weryfikacyjne w szkołach podstawowych województwa śląskiego, które w latach 2000-20001 objęły swoim zasięgiem m.in. uczniów klas od IV do VI i miały na celu pokazanie przebiegu procesu kształtowania zachowań zdrowotnych w szkole, w tym uczenia wychowanków sposobu spędzania czasu wolnego. Jak podsumowała autorka, badani uczniowie wskazali, że w czasie wolnym starają się realizować własne zainteresowania, z czego większość uczniów klas IV-VI na pierwszym miejscu postawiło grę w piłkę nożną (klasa IV – 31,6 %, klasa VI – 27,7 %), a drugie i dalsze miejsca zajęły odpowiednio: oglądanie telewizji, gry komputerowe i spotkania z przyjaciółmi. To pozwoliło autorce stwierdzić, że gry sportowe, taniec, turystyka nie tylko wpływają na sprawność fizyczną ucznia, ale również stwarzają możliwość nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, rozładowania napięć psychofizycznych, agresji

poprzez sportową rywalizację i stawianie
wyzwań (www.zeszyty.awf.katowice.pl, 24.04.2017).

Podobnym badaniom w 2004r. poddane zostały 10 – letnie dzieci ze szkół podstawowych znajdujących się na terenie Rzeszowa, a podjęły się tego Panie: Agnieszka Ćwirlej, Katarzyna Walicka – Cupryś oraz Halina Gregorowicz – Cieślik z Instytutu Fizjoterapii Uniwersytetu Rzeszowskiego. Przebadano ponad 200 uczniów za pomocą kwestionariusza ankietowego w celu dokonania oceny dzieci pod względem aktywności ruchowej w czasie wolnym od nauki. W ankiecie zamieszczone zostały między innymi pytania dotyczące czasu, jaki uczniowie poświęcają na aktywność fizyczną każdego dnia oraz rodzajów uprawianych rekreacyjnie sportów. Badania pokazały, że tylko 33,7 % badanych dzieci jest aktywna ruchowo przynajmniej 1 godzinę dziennie, 4-5 razy w tygodniu - 39,6 %, 2-3 razy w tygodniu - 23 %, a raz w tygodniu lub rzadziej – 3,4 %. Wyniki pokazały, że poddane badaniom dzieci uprawiają następujące rodzaje sportów:

- zespołowe gry sportowe – 47,5 %
- biegi – 35,6 %
- jazdę na rowerze i rolkach – 35,6 %
- pływanie – 27,2 %
- sporty zimowe – 19,3 %
- gimnastykę – 15,3% (www.pmurz.nazwa.pl/PDF/2005/3/06_Z3_2005.pdf.)

W podsumowaniu autorki wyraziły swoje zaniepokojenie faktem, iż uczestnictwo dzieci w poszczególnych rodzajach dyscyplin sportowych i rekreacyjnych jest stosunkowo małe.

W odróżnieniu od przytoczonych powyżej badań, Jolanta Świdarska – Kopacz, Jerzy T. Marcinkowski oraz Katarzyna Jankowska podjęli się w latach 2005-2006 zbadania aktywności ruchowej starszych dzieci, bo już młodzieży gimnazjalnej uczącej się na terenie Gorzowa Wielkopolskiego. Celem tych badań było: poznanie zachowań zdrowotnych w zakresie aktywności fizycznej wśród młodzieży gimnazjalnej oraz poznanie socjodemograficznych współzależności pomiędzy preferowanym w tym zakresie stylem życia, a: wiekiem, płcią i świadomością zdrowotną uczniów (www.phie.pl/pdf/phe-2008/phe-2008-2-246.pdf). Ci uczniowie również zostali przebadani za pomocą metody kwestionariusza ankiety, a pytania w nim zawarte dotyczyły między innymi charakterystyki społeczno – demograficznej, zachowań związanych z aktywnością fizyczną oraz wybranych czynników wpływających na ich kształtowanie. Wyniki tych badań pokazały, że w czasie wolnym od zajęć szkolnych 43,2 % badanej młodzieży wykonywało intensywnie ćwiczenia fizyczne 4 razy w tygodniu lub częściej, natomiast 1 raz w tygodniu, rzadziej lub wcale nie ćwiczyło aż 27,3 % gimnazjalistów. Ponadto, 4 godziny i więcej w tygodniu na ćwiczenia fizyczne przeznaczyło 37,9 % uczniów uzupełniających ankietę, a 1 godzinę lub mniej w tygodniu na ćwiczenia przeznaczyło aż 31,5 % gimnazjalistów (www.phie.pl/pdf/phe-2008/phe-2008-2-246.pdf).

W niniejszych badaniach poświęconych tenisowi ziemnemu, jako formie rekreacji ruchowej w części badawczej podjęto się przeprowadzenia badań mających na celu pokazanie, że ten rodzaj dyscypliny sportu daje 10-12 – letnim chłopcom ogromne zadowolenie, zabawę i jest po prostu znakomitą formą spędzania wolnego czasu aktywnie. Zatem w odróżnieniu od autorów przytoczonych powyżej badań skupiających się na różnego rodzaju formach aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, tu skupiono się ściśle na dzieciach, które świadomie i regularnie uprawiają ten jeden rodzaj dyscypliny sportu jaką jest tenis ziemny. Badania trwające od września 2016r. do końca lutego 2017r. wśród dzieci grających w tenisa na obiektach sportowych położonych na terenie Bydgoszczy miały na celu przede wszystkim sprawdzenie, jak ważna dla dzieci jest sprawność ruchowa, kto zachęcił

dzieci do rozpoczęcia uprawiania tej dyscypliny sportu oraz tego, jak sami chłopcy oceniają poziom swojej gry.

Po przeanalizowaniu odpowiedzi udzielonych w ankietach przez poddane badaniom dzieci wskazać należy, iż sam ruch i aktywność ruchowa dla „młodych sportowców” jest czymś oczywistym, naturalnym, czymś, bez czego nie wyobrażają sobie funkcjonowania (dla 75% badanych aktywność ruchowa jest bardzo ważna, a dla pozostałych 25% ważna). I chociaż w tenis ziemny grają dwa lub więcej razy w tygodniu, to ten rodzaj sportu jest pewnego rodzaju stylem życia dla badanych. Mimo wszystko jednak, ten „tenisowy styl życia” tylko u 8% badanych wywarł na tyle silny wpływ, by snuć czysto zawodowe (materialne) plany na przyszłość związane z uprawianiem tej dyscypliny sportu. Natomiast 59 spośród 100 objętych badaniem chłopców wskazało, że sport ten traktują jako rodzaj rekreacji i dobrej zabawy, a dla pozostałych (tj. 33%) tenis ziemny jest sposobem spędzania wolnego czasu. Za pośrednictwem uzupełnionej ankiety dzieci pozytywnie wypowiedziały się nie tylko o obiektach sportowych, na których grają na terenie miasta Bydgoszczy (73% oceniło tę infrastrukturę bardzo dobrze, pozostałych 27% dobrze), ale co najważniejsze – jeszcze bardziej pozytywnie dzieci oceniły poziom swojej gry, bo aż 72% poddanych badaniom chłopców jest bardzo zadowolonych ze swojej gry, 19% uważa, że gra dobrze, a tylko 9 chłopców uznało, że poziom prezentowanej przez nich gry jest średni. Takie wyniki badań pozwoliły dojść do pewnych wniosków, mianowicie potwierdziły postawione w niniejszych badaniach hipotezy, tj.: dla chłopców w wieku 10 – 12 lat sprawność ruchowa jest niezwykle ważna, to rodzice byli tymi, którzy pokazali dzieciom aktywny wypoczynek i dobrą zabawę poprzez tenis ziemny, a ogromne zadowolenie daje dzieciom nie tylko poziom prezentowanej przez nie gry, ale również to, jakie mają do dyspozycji na terenie miasta Bydgoszczy. To wszystko pozwoliło z kolei wysnuć napawające optymizmem na przyszłość wnioski podsumowujące przedstawione wyniki badań:

Analizując wyniki można szybko zorientować się, jaki stosunek do gry w tenisa ziemnego mają młodzi zawodnicy i tym samym doszukać się odpowiedzi na postawione hipotezy. Wyniki uzupełnionych kwestionariuszy prawie jednoznacznie pokazały, że chłopcy grający w tenisa ziemnego w bydgoskich klubach, szkołkach tenisowych, bądź też korzystających w ogóle z obiektów tenisowych traktują ten sport jako dobrą zabawę. Wprawdzie zdają już sobie sprawę z tego, jak sławni tenisiści z kraju i zagranicy bogacą się wygrywając prestiżowe turnieje, jednak podoba im się przede wszystkim sam rodzaj tej aktywności fizycznej. U ogromnej większości dzieci to właśnie rodzice byli tymi, którzy pokazali pierwsze tenisowe kroki i „zaszczepili” w tych chłopcach zamiłowanie właśnie do tenisa ziemnego. Tylko 8% badanych chłopców wskazało, iż rozpoczynając treningi tej właśnie dyscypliny sportowej chciałoby zarabiać w ten sposób na życie w przyszłości i tym samym marzą o grze zawodowej. Pozostali cieszą się grą w tenisa zmiennego jak dobrą zabawą, rozrywką i sposobem spędzania wolnego czasu. Takie podejście sprzyja z pewnością zadowoleniu z gry i wpływa na to, jak dzieci same postrzegają swój poziom gry w tenisa. Aż 72% biorących udział w badaniu przyznało, iż poziom swojej gry w tenisa ocenia jako bardzo dobry. Dzieci bardzo dobrze oceniły również obiekty, na jakich grają, podobają im się zarówno warunki na kortach zadaszonych i

halach, jak i kortach odkrytych, na których grają w sezonie wiosenno – letnim, kończą wczesną jesienią. Badani chłopcy pokazali poprzez tę ankietę, że są po prostu szczęśliwymi graczami, zadowolonymi ze swojej gry, którą traktują jak dobrą zabawę. Nie są zainteresowani rywalizacją, nie snują obecnie większych planów na przyszłość związanych z tym sportem zawodowo. I choć sławy takie jak Nadal, Djoković, czy Federer są im znane z prestiżowych turniejów pokazywanych w telewizji i budzą podziw, to jednak zabawa przez ten właśnie sport dla chłopców w wieku 10- 12 lat jest zdecydowanie najważniejsza.

Wnioski:

1. Dzieci uprawiające jakikolwiek rodzaj sportu bardzo lubią podejmować się wszelkiej aktywności ruchowej
2. Spędzanie wolnego czasu w aktywny sposób w odpowiednio przygotowanych do tego miejscach wyzwała u dzieci same pozytywne emocje;
3. Sport daje dzieciom ogólne zadowolenie i dobrą zabawę, ale jeszcze bez zaciętej rywalizacji;
4. Rodzice odgrywają kluczową rolę w pokazaniu dziecku form spędzania wolnego czasu, co z kolei kształtuje dziecko w każdej sferze jego życia.

Literatura

1. Golański M., M.Panuś, Łuczniństwo, Tenis, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1975,
2. Królak A., Tenis, technika, psychomotoryka, trening, Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1998,
3. Rich S., Tenis, poradnik nowoczesnego gracza, Wydawnictwo MUZA SA, Warszawa 2007,
4. Ronikier A., Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia, Wydawnictwo Olsztyńska
5. strona internetowa www.Wikipedia.pl
6. strona internetowa portalaktywni.pl
7. strona internetowa www.pmurz.nazwa.pl/PDF/2005/3/06_Z3_2005.pdf,
8. strona internetowa www.zeszyty.awf.katowice.pl

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH JEDNOSTKI WOJSKOWEJ 2521 W USTCE

PHYSICAL EFFICIENCY OF PROFESSIONAL SOLDIERS OF THE MILITARY UNIT 2521 IN USTKA

Wojciech Jacek Piekarski¹, Marek Napierała¹, Walery Zukow²

¹**Instytut Kultury Fizycznej, Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska**

²**Katedra Gospodarki Przestrzennej i Turyzmu, Wydział Nauk o Ziemi, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska**

Liczba znaków: 41 000 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 12 x 1 000 znaków (ryczałt) = 12 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 53 000 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 1,325 arkuszy wydawniczych.

Słowa kluczowe: sprawność fizyczna żołnierzy, aktywność ruchowa

Key words: physical fitness of the soldiers, physical activity

Streszczenie

W celu przeprowadzenia eksperymentu zwrócono się z pisemną prośbą do dowódcy jednostki wojskowej 2521 jak i do samych badanych o zgodę na wykorzystanie ich ocen oraz na przeprowadzenie ankiety personalnej. Do badania posłużono się danymi z corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej 25 żołnierzy oraz kwestionariuszem ankiety. Podczas analizy ankiet doszło do podziału na grupę aktywną gdzie zaliczeni zostali żołnierze którzy w czasie wolnym uprawiają dowolny sport przynajmniej dwa razy w tygodniu oraz na grupę nieaktywną w której znalazły się osoby podejmujące aktywność fizyczną nie częściej niż raz na dwa tygodnie.

Żołnierze pozostający nieaktywni fizycznie mają duży problem z zaliczeniem corocznego sprawdzianu, a cztery godziny obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego tygodniowo nie są gwarantem uzyskania oceny pozytywnej.

Abstrakt

In order to carry out the experiment, a written request was made to the commander of the 2521 military unit and to the respondents themselves for permission to use their ratings and to carry out a personal questionnaire. Data were used for the study from the annual physical fitness test of 25 soldiers and questionnaire survey. During the analysis of the questionnaires, there was a division into an active group where soldiers were included in free time doing any sport at least twice a week and an inactive group that included people taking physical activity no more than once every two weeks. Soldiers physically inactive have a big problem with passing the annual test and four hours of compulsory classes. Physical education per week is not a guarantee of a positive assessment.

Wstęp

Siły Zbrojne ze względu na swoją specyfikę ulegają różnego rodzaju przemianom, są w procesie ciągłej transformacji. Biorąc pod uwagę położenie geograficzne Polski oraz obecną sytuację polityczną w Europie jest to jedyna droga do zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom oraz nienaruszalności granic. Podczas tego procesu należy zwrócić uwagę, że zmianom nie ulega jedynie sprzęt, prawo, otoczenie, ale również podejście do procesu szkolenia. Pojawiają się nowe trendy i zmienia się podejście do jakże wydawałoby się znanego już tematu sprawności fizycznej zbiorowej i indywidualnej żołnierzy.

Ukierunkowane zajęcia wychowania fizycznego, rekreacji ruchowej jak i sportu powodują odpowiednie przygotowanie ruchowe, fizyczne i psychiczne do obrony. Szeroko rozumiana kultura fizyczna w Wojsku Polskim dotyczy psychicznych, biologicznych i społecznych podstaw egzystencji ludzkiej nie jest nastawiona tylko i wyłącznie na przygotowanie do obronności a połączenie edukacji moralnej z edukacją fizyczną ułatwia prawidłowe przygotowanie żołnierza do asymilacji w jakże ciężkich warunkach „pracy” niejednokrotnie poza granicami własnego państwa.

Należy pamiętać, że poziom kultury fizycznej jest jednym z kryteriów oceny gotowości obronnej oraz zdrowia jednostki. Tylko żołnierz zdrowy psychicznie, sprawny fizycznie oraz gruntownie wyszkolony w razie wystąpienia zagrożenia jest w stanie podjąć logiczny trud czynnej obrony siebie i innych. Właśnie dlatego tak ważny jest dobór ukierunkowanych zajęć z wychowania fizycznego, sportu jak i rekreacji ruchowej. Niejednokrotnie właściwy wybór środków kultury fizycznej wzmacnia potrzeby aktywności ruchowej i ustawicznego samodoskonalenia się, animuje dbałość o zdrowie i prawidłową postawę ciała.

Badanie ma zaprezentować poziom aktywności fizycznej żołnierzy zawodowych w czasie wolnym od pracy i wykazać czy ma to realny wpływ na ich stopień przygotowania do corocznego zaliczenia sprawdzianu wojskowej sprawności fizycznej.

W pracy dokonano analizy ankiet, dotyczącej wpływu działalności Sił Zbrojnych na rozwój żołnierzy oraz poddano ocenie osiągnięte wyniki przez żołnierzy zawodowych Jednostki Wojskowej 2521 w trakcie trwania egzaminu ze sprawności fizycznej.

Praca została napisana w oparciu o materiały własne dotyczące sprawności fizycznej w latach 2013-2017, dostępną literaturę wojskową jak i cywilną oraz ankietę personalną - wywiad z żołnierzami 9 dywizjonu przeciwlotniczego w Ustce.

Sprawność ogólna żołnierzy w Wojsku Polskim, została określona w Ustawie z dnia 11 września 2003r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych oraz w Ustawie z dnia 18 stycznia 1996r. o kulturze fizycznej (Ustawa z dnia 11 września 2003).

Oba przepisy są związane z realizacją wychowania fizycznego w Wojsku Polskim. Ważniejsze aspekty poruszone w ustawach dotyczące sprawności fizycznej:

- 1) Art. 5.4. Do wojskowej komisji lekarskiej można skierować z urzędu żołnierza zawodowego również w innych niż wymienione w ust. 3 przypadkach uzasadnionych potrzebami Sił Zbrojnych, w tym w szczególności:
 - a) gdy nie przystąpił w nakazanym terminie do sprawdzianu sprawności fizycznej;

- 2) Art. 50a.1. Żołnierz zawodowy jest zobowiązany utrzymywać sprawność fizyczną zapewniającą wykonanie przez niego zadań służbowych przez uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach z wychowania fizycznego:
 - a) zorganizowane zajęcia w zakresie wychowania fizycznego mogą prowadzić osoby posiadające kwalifikacje zawodowe nauczyciela wychowania fizycznego, trenera lub instruktora sportu;
 - 3) żołnierz zawodowy jest poddawany raz w roku sprawdzianowi sprawności fizycznej;
 - 4) żołnierz zawodowy może być zwolniony ze sprawdzianu sprawności fizycznej w danym roku kalendarzowym z przyczyn służbowych lub zdrowotnych, a kobieta żołnierz zawodowy jest zwalniana również w okresie ciąży karmienia dziecka piersią;
 - 5) sprawność fizyczną żołnierza zawodowego ocenia się na podstawie ćwiczeń zróżnicowanych ze względu na płeć, grupy wiekowe oraz jednostki wojskowe i zajmowane stanowiska służbowe, a także posiadanej przez żołnierza kategorii zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej;
 - 6) na podstawie przeprowadzonego sprawdzianu wystawia się żołnierzowi zawodowemu ocenę sprawności fizycznej wyrażoną w skali od 5 do 2 (bardzo dobra, dobra, dostateczna i niedostateczna);
 - 7) Minister Obrony Narodowej określił w drodze rozporządzenia:
 - a) szczegółowe warunki i tryb przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej;
 - b) zakres ćwiczeń zróżnicowany ze względu na płeć, grupy wiekowe oraz jednostki wojskowe i zajmowane stanowiska służbowe, a także posiadaną przez żołnierza kategorię zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej;
 - c) tryb zwalniania ze sprawdzianu sprawności fizycznej w danym roku kalendarzowym oraz dokumenty wymagane w tych sprawach;
 - d) sposób dokumentowania niemożności przystąpienia do sprawdzianu sprawności fizycznej;
 - e) sposób dokumentowania otrzymanych przez żołnierzy ocen oraz nieprzystąpienia do tego sprawdzianu z przyczyn innych niż określone w ust.3.
 - 8) Art.111. Żołnierza zawodowego zwalnia się z zawodowej służby wojskowej wskutek:
 - a) otrzymania w dwóch kolejnych latach oceny niedostatecznej ze sprawdzianu sprawności fizycznej lub nieprzystąpienia w dwóch kolejnych latach do tego sprawdzianu, chyba że został zwolniony z tego sprawdzianu na podstawie art.50a ust. 3 (ostatnia wykładnia prawna interpretuje zapis ten w sposób, że żołnierz podlega skutkom tego zapisu tylko w przypadku otrzymania w dwóch kolejnych latach oceny niedostatecznej lub przez dwa kolejne lata nie przystąpił do sprawdzianu.

Badania nad rozwojem fizycznym żołnierzy mają w Polsce wieloletnią tradycję i sięgają lat 80 ubiegłego wieku. Natomiast badania dotyczące sprawności fizycznej nie są tak dawne. Pierwsze z nich zostały podjęte w Polsce w roku 1932 z inicjatywy Rady Naukowej Wychowania Fizycznego. Zmierzały one do opracowania miernika służącego ocenie sprawności fizycznej a pośrednio także zobiektywizowaniu oceny pracy wychowawców kultury fizycznej pracujących w różnych typach organizacji. Sprawność fizyczna człowieka jest ważna także dzisiaj, chociaż współczesność zdeterminowana przez cywilizację techniczną zdaje się preferować odmienne systemy wartości niż kształtowałyby to naturalne warunki życia w przeszłości. Obserwuje się duże różnice między osobnicze w rozwoju sprawności fizycznej, które należy rozpatrywać w ścisłym związku z właściwościami biologicznymi i psychicznymi człowieka – ulegającemu wpływom różnorodnych czynników tj.: wiek rozwojowy, płeć, budowa ciała, wpływ środowiska i inne.

Badania i ocena sprawności fizycznej, ze względu na złożoność czynników jest bardzo trudna. Mimo tej złożoności sprawność tę musimy określać i badać, a także – co najważniejsze – w całym życiu rozwijać, podnosić i jak najdłużej utrzymywać. Od jej

poziomu w dużym stopniu zależy wartość biologiczna społeczeństwa, wydajność pracy, potencjał obrony narodu oraz dobre samopoczucie człowieka i wiara we własne siły itp.

Sprawność fizyczną w wojsku, określa się na podstawie kilku aspektów. Przede wszystkim chodzi o zadania ruchowe, jak również pewną zdolność do efektywnego wykorzystywania pracy mięśniowej w trakcie wykonywania ćwiczeń fizycznych.

Sprawność fizyczna, (...) to właściwość uwarunkowana stanem całego organizmu, a nie tylko aparatu ruchowego i nabytymi umiejętnościami. W tym rozumieniu człowiekiem sprawnym jest ten, kto aktualnie potrafi chodzić, biegać, rzucać, dźwigać oraz wykonywać mniej lub bardziej skomplikowane czynności w zmieniających się warunkach otoczenia (Migasiewicz 2006). Jednostki wojskowe, organizują każdego tygodnia zajęcia specjalistyczne, które mają na celu – podniesienie sprawności żołnierzy.

Kontrole zewnętrzne, umożliwiają ocenę sprawności fizycznej żołnierzy. Najczęściej w tym celu, przeprowadza się sprawdziany kontrolne. Sprawdzian obejmuje zakresem dwa ćwiczenia zaliczane podczas sprawdzianu rocznego. Warto zwrócić uwagę, że marszobiegi lub pływanie – są zajęciami obowiązkowymi.

Żołnierz może uzyskać ocenę indywidualną ze sprawdzianu kontrolnego oraz pozostałych uzyskanych na sprawdzianie rocznym. Ocena sprawności fizycznej powinna być zgodna z przepisami rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej. Powinna ujmować przede wszystkim kwestię przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych. Sprawdzian odbywa się w miejscu wyznaczonym przez dowódcę jednostki. W Wojsku Polskim obowiązuje podział na grupy wiekowe który jest przestrzegany bez względu na rodzaj wykonywanej pracy czy odmienny charakter jednostek. Bez względu na to czy żołnierz służy w jednostce specjalnej czy np. w jednostce logistycznej obowiązuje tam zawsze podział na grupy wiekowe (Rozporządzenie..... z dnia 17 grudnia 2013).

Cel badań i hipotezy badawcze

Celem badań niniejszej pracy jest analiza sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych jednostki wojskowej 2521 w Ustce.

Cele szczegółowe:

1. Wykazanie, że aktywność żołnierzy w czasie wolnym przyczynia się do rozwoju fizycznego i łatwiejszego uzyskania pozytywnych wyników ze sprawdzianu sprawności fizycznej.
2. Określenie poziomu sprawności żołnierzy JW2521 którzy są aktywni oraz nieaktywni fizycznie.
3. Pokazanie, że cztery godziny wychowania fizycznego w tygodniu nie gwarantują pozytywnej oceny z corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej.

Hipoteza główna:

Sprawność fizyczna żołnierzy JW 2521 zwiększa się podczas uprawiania sportu w czasie wolnym, dzięki temu uzyskują oni lepsze oceny podczas corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej.

H.1. Żołnierze aktywni fizycznie w czasie pozasłużbowym uzyskują bardzo dobrą ocenę końcową z corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej;

H.2. Ocena końcowa z corocznego egzaminu sprawności fizycznej osób uznanych za aktywne będzie maksymalnie wyższa o jeden stopień w porównaniu z żołnierzami uznanymi za nieaktywnych w czasie poza pracą;

H.3. Największym problemem osób nieaktywnych fizycznie jest zaliczenie konkurencji sprawdzającej wytrzymałość (marszobieg na 3000m lub pływanie ciągłe 12 min.);

H.4. Każdy żołnierz zaliczony do grupy aktywnych ruchowo zalicza wszystkie konkurencje corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej (nie pojawia się w żadnej konkurencji ocena niższa niż 3.0).

Metody, techniki i narzędzia badawcze

Do przeprowadzenia badań wybrana została metoda sondażu diagnostycznego. W niniejszych badaniach zastosowany został kwestionariusz ankiety. Pytania miały w większości charakter zamknięty, gdzie respondenci mieli do wyboru kilka wariantów odpowiedzi. Kwestionariusz ankiety został przeprowadzony z grupą 25 żołnierzy w dniach 01-02.06.2017 roku. Respondenci podzieleni byli na dwie grupy i wypełniali arkusze w obecności osoby przeprowadzającej badanie. Pomimo faktu, że w badaniu brali udział sami mężczyźni w metryczce pozostało pytanie dotyczące płci. Miało to na celu sprawdzenie powagi podejścia do badania.

Do oceny sprawności fizycznej żołnierzy wykorzystano wyniki kilkuletnich sprawdzianów.

Żołnierz zawodowy odbywa sprawdzian zdolności motorycznych w ciągu jednego dnia. W trakcie egzaminu sprawnościowego z wychowania fizycznego żołnierzowi zawodowemu sprawdza się poszczególne cechy motoryczne:

- 1) **Sila**- ustalono w oparciu o badania, że to właśnie przede wszystkim od siły w dużej mierze uzależniony jest rozwój motoryczności człowieka. Dzięki systematycznemu zwiększaniu siły poprzez różnorodne ćwiczenia podwyższa się możliwość wykonywania wielu coraz to bardziej intensywnych ćwiczeń zarówno utylitarnych jak i sportowych. Ćwiczenia sprawdzające cechę motoryczną, jaką jest siła zastosowane na ww. egzaminach to podciąganie się na drążku wąskim lub opcjonalnie do wyboru uginanie ramion na ławeczce.

Podciąganie się na drążku wysokim - odbywa się jak wszystkie ćwiczenia wojskowe w określonym stroju, w tym przypadku jest to strój sportowy. Drążek winien być zawieszony na minimalnej wysokości 220 cm.

Ćwiczący na komendę „GOTÓW” przyjmuje pozycję wyjściową czyli łapie drążek nachwytem wykonując zwis, jego ramiona są wyprostowane w stawach łokciowych. Po komendzie „ĆWICZ” podciąga się tak aby jego broda znajdowała się powyżej drążka wysokiego a następnie wraca on do pozycji wyjściowej. Egzaminator głośno za każdym razem podaje ilość poprawnie wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia poprawnie czyli zgodnie z powyższym opisem np.: nie wróci do pozycji wyjściowej lub jego broda nie znajdzie się powyżej linii drążka egzaminator powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.

Uginanie i prostowanie na ławeczce gimnastycznej ramion w podporze leżąc przodem - prowadzi się również w stroju sportowym. Na komendę „GOTÓW” egzaminowany wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce, jego nogi są złączone lub pozostają w lekkim rozkroku lecz nie większym niż szerokość bioder. Na komendę „ĆWICZ” kontrolowany ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych podczas wykonywania ćwiczenia zwraca się uwagę na to aby barki, biodra i kostki stanowiły prostą linię. Powtórzenie zalicza się po powrocie do podporu przodem. Ćwiczenie wykonuje się bez przerwy między poszczególnymi powtórzeniami. Egzaminator głośno odlicza liczbę powtórzeń poprawnych. Jeżeli żołnierz wykona ćwiczenie niepoprawnie np.: nie wyprostuje ramion całkowicie, zatrzyma się etc., kontrolujący powtarza ilość poprawnie wykonanych powtórzeń.

W przypadku sprawdzania cechy motorycznej jaką jest siła mięśni brzucha nie ma ćwiczeń do wyboru, każdy żołnierz zobligowany jest do wykonywania skłonów tułowia.

Skłony tułowia w przód w trakcie 2 minut - wykonuje się jak poprzednie ćwiczenia w stroju sportowym. Na komendę „GOTÓW” żołnierz przyjmuje pozycję leżąc tyłem.

z Jego palce rąk są splecione i znajdują się z tyłu głowy, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawie kolanowym pod kątem około 90% a stopy rozstawione na szerokość bioder. Do wyboru stopy mogą być przytrzymywane przez innego żołnierza lub oparte o dolny szczebel drabinki przyściennej.

Na komendę „ĆWICZ” egzaminowany wykonuje skłon w przód tak aby dotknąć łokciami kolan, następnie powraca do leżenia tyłem tak aby jego palce rąk dotknęły materaca. Podczas poprawnego wykonywania powtórzeń nie można odrywać bioder od podłoża podczas ćwiczenia. Egzaminator wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli żołnierz wykonuje ćwiczenie niezgodnie z opisem np.: nie dotknie kolan łokciami lub palcami rąk materaca, kontrolujący powtarza ostatnią liczbę poprawnie wykonanych powtórzeń.

- 2) **Zwinność i szybkość**- zwinność jest to cecha która umożliwia szybkie dostosowanie swoich ruchów do zmieniających się warunków (polega na elastyczności) i charakteryzuje się szybką zmianą pozycji jak i postaw ciała oraz kierunku ruchu. Ta cecha motoryki gdy jest dobrze rozwinięta pozwala na wykonywanie zadań ruchowych wymagających szybkości działania, gibkości i zręczności. Szybkość natomiast wraz z postępem technologicznym nabrała większego znaczenia. Polega ona na przemieszczaniu całego ciała bądź też jego fragmentów w jak najkrótszym czasie. Wiąże się to z wykonywaniem szybkich skurczów mięśniowych, które nierzadko mają charakter reakcji na bodźce lub są one szeregiem cyklicznych ruchów. W pierwszym oraz drugim przypadku szybkość ta zależy od częstotliwości skurczów oraz siły mięśni połączonych ze sprawnie działającym układem nerwowym. Do ćwiczeń sprawdzających szybkość i zwinność w Wojsku Polskim zalicza się bieg zygzakiem po tzw. „kopercie” oraz bieg wahadłowy. Żołnierz podczas sprawdzianu ma prawo wyboru jednej z dwóch ww. konkurencji.

„Koperta” czyli bieg zygzakiem– odbywa się jak większość ćwiczeń fizycznych w ubiorze sportowym. Punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych czyli punkt E oznacza się kredą lub farbą. Poza tym strzałkami oznacza się kierunek biegu. Na ww. punktach ustawia się tyczki których wysokość ma co najmniej 160 cm, średnica podstawy ma mniej niż 30 cm i waga nie przekracza 3,5 kg. Egzaminowany na komendę „START” lub umówiony sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg. Porusza się on w oznaczonym kierunku omijając tyczki. Żołnierz powtarza trasę trzykrotnie za każdym razem kontrolujący informuje go o liczbie pozostałych powtórzeń. W przypadku gdy tyczka zostanie przewrócona próba zostaje przerwana. Żołnierzowi przysługuje powtórzenie jednak jest to ostatnia szansa na poprawne wykonanie ćwiczenia.

Bieg wahadłowy 10 x 10 m- odbywa się jak inne ćwiczenia w stroju sportowym. Egzaminowany na komendę „START” lub określony sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej tyczki, obiega ją po czym wraca do tyczki ustawionej na linii startowej po obiegnięciu jej wykonuje ćwiczenie jeszcze cztery razy. Przewrócenie tyczki oznacza przerwanie próby i egzaminowany ma prawo/obowiązek do powtórzenia ćwiczenia po raz ostatni. Pomiaru czasowego dokonuje się od sygnału start do przekroczenia linii mety. Tyczki użyte podczas ćwiczenia muszą mieć minimum 160 cm. średnica podstawy nie może przekraczać 30cm a ciężar 3,5 kg. W ogólnej opinii żołnierzy jest to dość kontrowersyjna konkurencja, ponieważ łatwo może dojść do błędu ludzkiego lub niepoprawnego działanie stopera a normy czasowe są bardzo zbliżone. Niejednokrotnie ten sam egzaminowany w przeciągu kilku dni mógł otrzymać ocenę bardzo dobrą jak i nie mieścić się w swojej normie czasowej.

- 3) **Wytrzymałość**- to zdolność do wykonywania określonej pracy w dłuższym czasie. Ćwiczenia sprawdzające tę cechę motoryczną w Wojsku Polskim to marszobiegi na dystansie 3000m /1000m/ lub zamiennie pływanie ciągle w czasie 12 min.

Marszobiegi na 3000 m /1000 m/ - odbywa się w dowolnym stroju sportowym. Ćwiczenie planuje się z wykorzystaniem bieżni lekkoatletycznej, drogi lub terenu o równej nawierzchni z taką samą sumą wzniesień i spadków terenowych. Egzaminowani podchodzą do tej próby w grupach maksymalnie 30 osobowych i na komendę „START” lub umówiony sygnał dźwiękowy rozpoczynają bieg. Czas mierzony jest od sygnału startu do przekroczenia linii mety.

Pływanie ciągle przez 12 minut - organizowane jest na krytych i otwartych pływalniach 25 jak i 50 metrowych. Obowiązuje strój kąpielowy i zabrania się używania sprzętu pływackiego za wyjątkiem okularów pływackich. Skok startowy wykonywany jest przez żołnierzy z minimalnej wysokości 50 cm od lustra wody. Egzamin prowadzony jest seriami lub pojedynczo. Na komendę „NA MIEJSCA” kontrolowany staje na słupku startowym, następnie na komendę „START” lub umówiony sygnał dźwiękowy wykonuje skos do wody. Zadaniem żołnierza jest pokonanie jak najdłuższego dystansu w okresie 12 minut. Zatrzymanie się egzaminowanego przed upływem czasu oznacza nie zaliczenie próby. Na komendę „STOP” lub umówiony sygnał dźwiękowy kontrolowany zobligowany jest do zatrzymania się w miejscu do momentu dokonania pomiaru pokonanej odległości.

Przed przystąpieniem do egzaminu następuje dopuszczenie żołnierzy do wykonywania ćwiczeń fizycznych przez lekarza wojskowego. Żołnierz będący oznaczony kategorią „Z” zdaje egzamin przeprowadzony w formie czterech wybranych przez niego ćwiczeń w ciągu jednego dnia. Egzaminowani są podzieleni na grupy wiekowe oraz na płeć. Mężczyźni podchodzą do następujących konkurencji:

- pływanie ciągle przez 12 min lub marszobieg na dystansie 3000 m;
- uginanie i prostowanie ramion na ławeczce leżąc przodem na ławeczce lub podciąganie się na drążku wysokim;
- bieg zrytualnym „koperta” lub bieg wahadłowy 10x10m;
- słony tułowia w czasie 2 min.

W przypadku kobiet egzamin polega na wykonaniu ćwiczeń:

- pływanie ciągle przez 12 min lub marszobieg na dystansie 1000 m;
- uginanie i prostowanie ramion na ławeczce leżąc przodem na ławeczce lub podciąganie się na drążku wysokim;
- bieg zrytualnym „koperta” lub bieg wahadłowy 10x10m;
- słony tułowia w czasie 2 min.

Żołnierz zawodowy decyduje o wyborze wykonywanych ćwiczeń bezpośrednio przed przystąpieniem do egzaminu corocznego. Po wyborze zestawu ćwiczeń zostaje wydrukowana karta oceny która na bieżąco wypełnia egzaminator. Kontrolowanego ocenia się na podstawie osiągniętych wyników zgodnie z obowiązującymi normami dotyczącymi jego grupy wiekowej. W celu otrzymania pozytywnej oceny końcowej należy wykonać przynajmniej trzy ćwiczenia na ocenę pozytywną w tym zadanie sprawdzające wytrzymałość (bieg lub pływanie). Końcową ocenę ze sprawdzianu sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej ocen uzyskanych z poszczególnych konkurencji przyjmując poniższe kryteria:

- średnia 4,51 i wyższa - ocena bardzo dobra;
- średnia od 3,51 do 4,50 - ocena dobra;
- średnia od 2,51 do 3,50 - ocena dostateczna;
- średnia 2,50 i niższa - ocena niedostateczna.

Charakterystyka środowiska i badanej próby

Badania przeprowadzono wśród żołnierzy z Jednostki Wojskowej 2521 w Ustce. Jest to jednostka podlegająca pod względem służbowym pod 3 Flotyllę Okrętów w Gdyni. Stałym

miejszem stacjonowania jest miejscowość Ustka i jest to jedyna jednostka bojowa w tym garnizonie. JW2521 jest samodzielnym dywizjonem- oddziałem taktyczno-ogniowym przeznaczonym do osłony punktów dowodzenia, morskich baz oraz innych obiektów Marynarki Wojennej. Dywizjon jest zdolny wykrywać, monitorować i niszczyć cele powietrzne pojedyncze oraz grupowe, lecące z dowolnego kierunku niezależnie od warunków atmosferycznych oraz pory dnia. Obecnie spełnia on funkcje szeroko rozumianej obrony przeciwlotniczej (www.3fo.mw.mil.pl/ 05.01.2017).

W latach 2013-2016 sprawdzian sprawności fizycznej prowadzony był przez etatowego instruktora wychowania fizycznego który planował oraz organizował zajęcia przedmiotowe dla żołnierzy zawodowych w liczbie czterech godzin tygodniowo, natomiast w roku 2017 egzamin odbywał się w obecności komisji egzaminacyjnej z 3FO.

Wszyscy żołnierze zawodowi podchodzący do egzaminu ze sprawności fizycznej zaliczali go według swojej grupy wiekowej oraz ustalonych norm . (Rozporządzenie..... z dnia 17 grudnia 2013).

Badana populacja liczyła 25 osób w przedziale wiekowym 18 -60 lat, przy analizie zebranych wyników nie brano pod uwagę grup wiekowych a jedynie indywidualne oceny uzyskane podczas sprawdzianu. Badania do niniejszej pracy przeprowadzono na przełomie czerwca/lipca 2017 roku i obejmowały one okres ostatnich pięciu sprawdzianów sprawności fizycznej oraz kwestionariusz ankiety przeprowadzony w czerwcu 2017 roku.

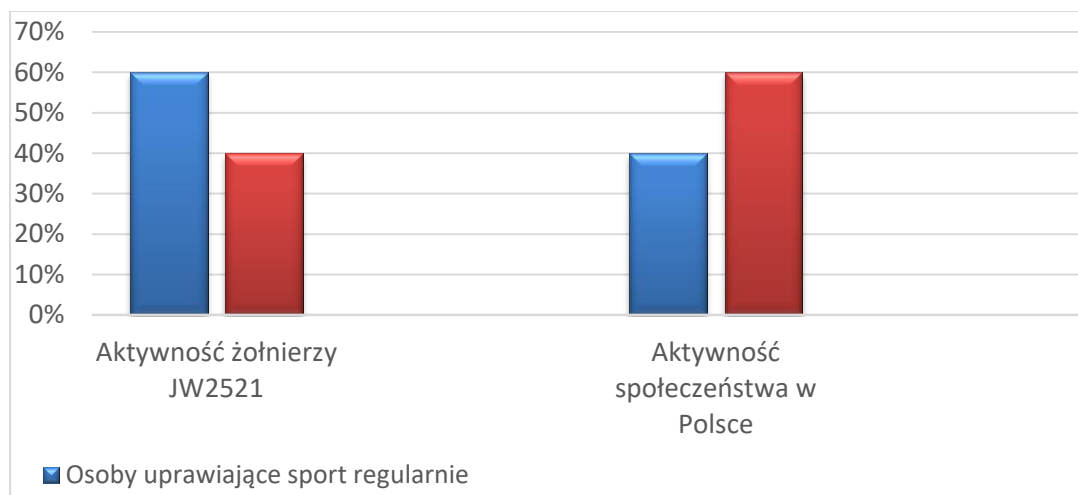
Przedmiotowe badanie zostało przeprowadzone na żołnierzach Jednostki Wojskowej 2521. Biorąc pod uwagę normy dotyczące egzaminu z wychowania fizycznego skupiono się tylko i wyłącznie na mężczyznach, kobiety- żołnierze w wojsku są stosunkowo od niedawna. Ich normy dotyczące corocznego egzaminu nie są wygórowane toteż niewielki wpływ na końcowe wyniki miał by fakt, że uprawiają one jakąkolwiek formę aktywności fizycznej po pracy. Model kobiety która nie poświęca swojego czasu wolnego na ruch a następnie przystępuje do sprawdzianu sprawności fizycznej i zalicza go bez trudności jest bardzo znany. Same kobiety nie kryją się z faktem, iż bez problemów można by zbliżyć normy dla kobiet do tych które obowiązują mężczyzn. W Ministerstwie Obrony Narodowej już trwają prace nad dopasowaniem norm dotyczących kobiet- żołnierzy do faktycznych ich możliwości. Głośno mówi się o marszobiegu nie na 1000 m a na 3000 m, jak i o podwyższeniu liczby powtórzeń w poszczególnych konkurencjach. Już takie zmiany były by wystarczające, aby zmotywować „płeć piękną” do wysiłku, utrzymywania sprawności fizycznej i dbałości o własnej zdrowie nie tylko w ramach godzin służbowych. Kierując się jednak powyższymi wiadomościami w próbie udział wzięli jedynie mężczyźni.

Analiza wyników badań

Analizując pierwsze pytanie, respondenci zostali podzieleni na dwie grupy. Jeżeli ankietowany odpowiedział, że jest aktywny fizycznie tylko raz na dwa tygodnie bądź wcale został przydzielony do grupy osób które nie są aktywne ruchowo po pracy, jeżeli natomiast udzielił innej odpowiedzi trafił do kręgu osób aktywnych.

Pytanie pierwsze (ryc. 1) było jednym z ważniejszych dla osoby prowadzącej badanie dotyczyło one częstotliwości podejmowanego wysiłku ruchowego, po jego analizie respondenci zostali przydzieleni do grup osób aktywnych lub nieaktywnych fizycznie. Wykonujący badanie przyjął zasadę aby przydzielić żołnierza do grupy pierwszej musi on zaznaczyć w ankiecie pierwszą bądź drugą odpowiedź tj. „3 razy w tygodniu lub częściej” albo „2 razy w tygodniu”. Rozpatrując uzyskane odpowiedzi stwierdzono, że 60% osób ze wszystkich ankietowanych zalicza się do grupy aktywnych, natomiast 40% żołnierzy zostało przyporządkowanych grupie nieaktywnej. Należy zauważyć, że środowisko żołnierzy jest dość aktywną grupą w społeczeństwie toteż średnia osób

ćwiczących w Polsce jest dużo niższa w porównaniu do badanego kręgu. Poza tym respondenci udzielali informacji tylko i wyłącznie związanych z czasem poza służbowym, a każdy żołnierz ma zaplanowane cztery godziny tygodniowo prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora. Podział na grupy został dokonany w oparciu o własne kryterium.



Rycina 1. Aktywność fizyczna żołnierzy JW 2521 i Polaków
(Źródło: opracowanie własne na podstawie uzyskanych wyników z ankiet oraz badania CBOS dotyczące aktywności fizycznej Polaków.)

Respondenci w drugim pytaniu (ryc. 2) nie byli ze sobą zgodni. Wpływ na udzielenie odpowiedzi miało wiele uwarunkowań. Przede wszystkim ankietowani kierowali się własną wiedzą na temat sprawności, swoimi potrzebami utrzymania jak i jej podwyższania, wiekiem, sposobem życia oraz innymi czynnikami. 84% ankietowanych zaznaczyło odpowiedź pierwszą uważając tym samym, że należy być aktywnym również poza zajęciami obowiązkowymi. 12% żołnierzy uważa, że nie należy być aktywnym w czasie wolnym, według nich wystarczy jedynie aktywność fizyczna w trakcie służby. Natomiast 4% respondentów nie ma zdania na ten temat.

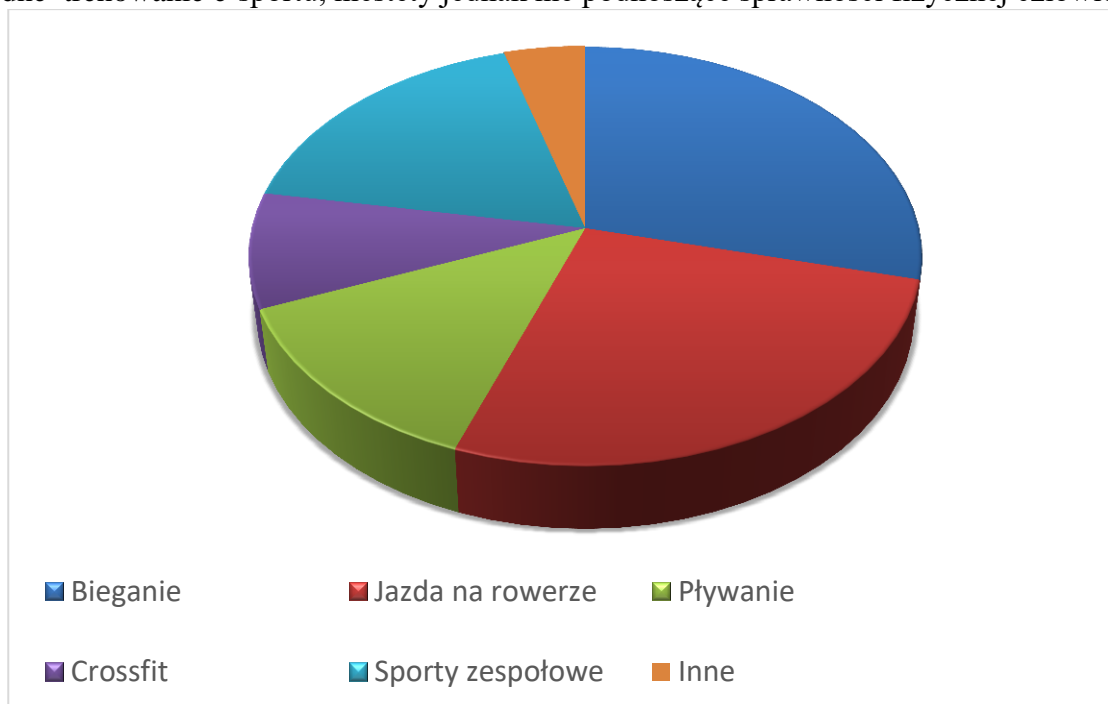


Rycina 2. Aktywność fizyczna w czasie służbowym
Źródło: opracowanie własne na podstawie uzyskanych wyników z ankiet.

Odpowiedzi respondentów na pytanie dotyczące jaki sport wybrałby lub wybiera dla siebie w trakcie spędzania czasu wolnego (Ryc. 3) wyglądają następująco:

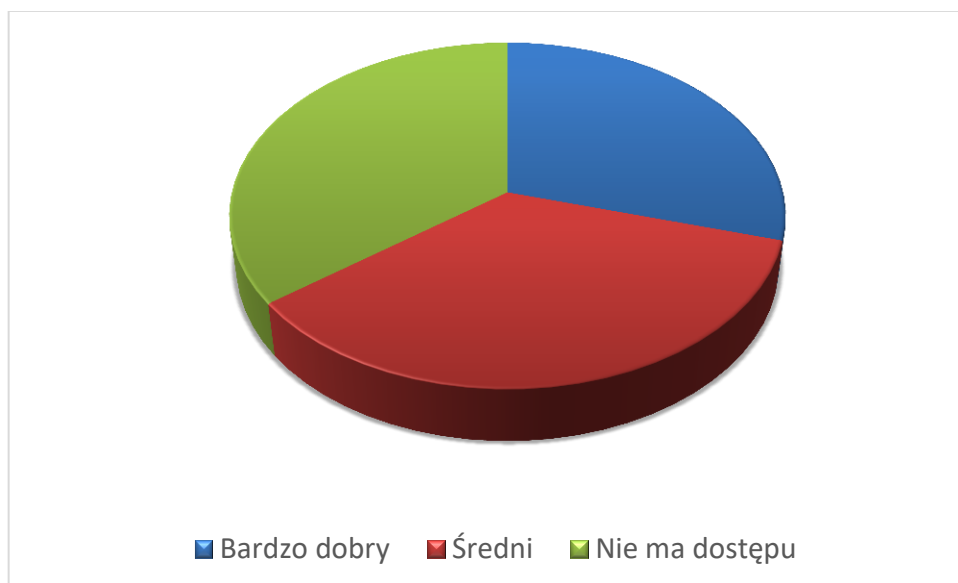
- 52% bieganie
- 48% jazdę na rowerze
- 24% pływanie
- 16% crossfit
- 12% sporty zespołowe

Jedynie 8% ankietowanych wpisało własne formy aktywności fizycznej. W podanych odpowiedziach pojawiła się siłownia oraz dość zaskakujące ale coraz bardziej modne trenowanie e-sportu, niestety jednak nie podnoszące sprawności fizycznej człowieka.



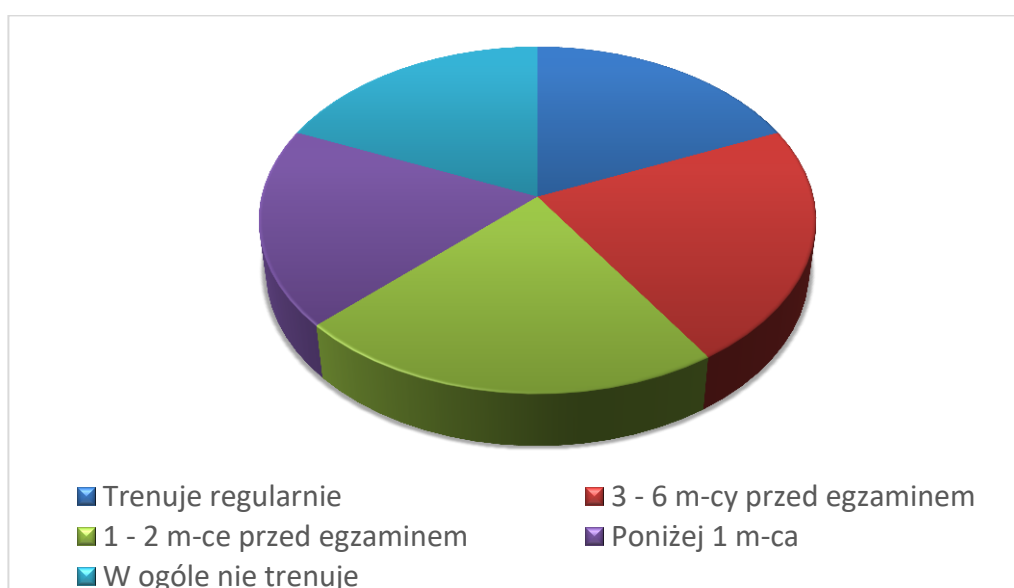
Rycina 3. Preferowany rodzaj aktywności fizycznej
(Źródło: opracowanie własne na podstawie uzyskanych wyników z ankiet.)

Największa liczba respondentów - 48% stwierdziło, że w ich okolicy dostęp do infrastruktury sportowej jest bardzo dobry należy zaznaczyć, że aż połowa to osoby zakwalifikowane do grupy osób nieaktywnych fizycznie. Kolejne 44% ankietowanych przyznało, że mają średnią możliwość korzystania z obiektów sportowych, natomiast zaledwie 8% żołnierzy odpowiedziało że w ich okolicy nie ma dostępu do ww. infrastruktury w tym 4% z grupy osób uznanej za aktywną fizycznie (Ryc. 4). Wynika więc, że sytuacja dotycząca dostępu do obiektów sportowych ulega ciągłej poprawie, aczkolwiek osoby pozostają nieaktywne prawdopodobnie z własnego wyboru lub coraz bardziej popularnego „braku czasu”.



Rycina 4. Dostęp do obiektów sportowych

Na pytanie dotyczące przygotowania do corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej (Ryc. 5) najwięcej osób bo aż 56% ankietowanych uważa, że trenuje regularnie. 4% przygotowuje się od 3 do 6 miesięcy przed egzaminem, 20% zaczyna przygotowania 1-2 miesiące przed sprawdzianem. 8% ankietowanych podejmuje wysiłek na miesiąc przed badaniem sprawności, a 12% nie trenuje w ogóle i do egzaminu podchodzą z „marszu”



Rycina 5. Okres przygotowań do egzaminu

Żołnierze na pytanie dotyczące powodu ich aktywności fizycznej (Ryc. 6) zazwyczaj udzielali odpowiedzi, że trenują z własnego wyboru - 56%. Dla 12% ankietowanych główną przyczyną jest egzamin, natomiast 32% respondentów decyduje się na bycie aktywnym kierując się zarówno własnym wyborem jak i ze względu na egzamin. Co ciekawe żadna z osób zaliczona do grupy aktywnych nie decyduje się na ruch z powodu tylko i wyłącznie egzaminu.



Rycina 6. Przyczyny bycia aktywnym ruchowo

Dobór respondentów nie był przypadkowy. Ankiety wypełniali sami mężczyźni a pytanie dotyczące płci zostało umieszczone tylko i wyłącznie w celu sprawdzenia podejścia żołnierzy do samego badania. Po analizie kwestionariuszy można powiedzieć, że żaden z ankietowanych nie robił sobie żartów a odpowiedzi były udzielane szczerze. Reasumując 100% osób biorących udział w badaniu na pytanie dotyczące płci zaznaczyło, że są mężczyznami.

Pytanie dotyczące wieku wykazało, że najmłodszą osobą biorącą udział w badaniu jest dwudziestopięciolatek natomiast najstarsza ma 53 lata. Średnia wieku osób:

- ankietowanych to 35 lat;
- grupy aktywnych 34 lata;
- grupy nieaktywnych 36 lat.

W pytaniu dziewiątym ankietowany podawał swoje imię oraz nazwisko. Nie zostały one umieszczone w dalszej części pracy, miało to jedynie na celu sprawdzenie faktycznych ocen uzyskanych w ostatnich latach ze sprawdzianu sprawności fizycznej końcowych jak i z poszczególnych testów. Podczas analizy ankiet każdego żołnierza nazwano kolejnym numerem. Do pierwszej ankiety przypisano nazwę „Żołnierz nr 1” podany przykład był zastosowany do wszystkich respondentów. Forma ta jest przyjęta w całej części pracy.

Żołnierze podawali swoje oceny końcowe z ostatnich pięciu lat. W przypadku gdy ankietowany nie pamiętał swojej średniej arytmetycznej ze sprawdzianu sprawności fizycznej sekcja personalna która jest odpowiedzialna za przechowywanie danych udostępniła brakujące informacje. Między innymi dlatego została użyta forma ankiety personalnej zamiast anonimowej. Przyczyniło się to do skompletowania danych liczbowych wykorzystanych w dalszej części pracy. Średnia ocen uzyskanych z ostatnich pięciu lat wszystkich respondentów to 4.10. Żołnierze zaliczeni do grupy aktywnych fizycznie uzyskali średnią 4.89 natomiast osoby przyporządkowane do grupy nieaktywnych uzyskały wynik 3.32.

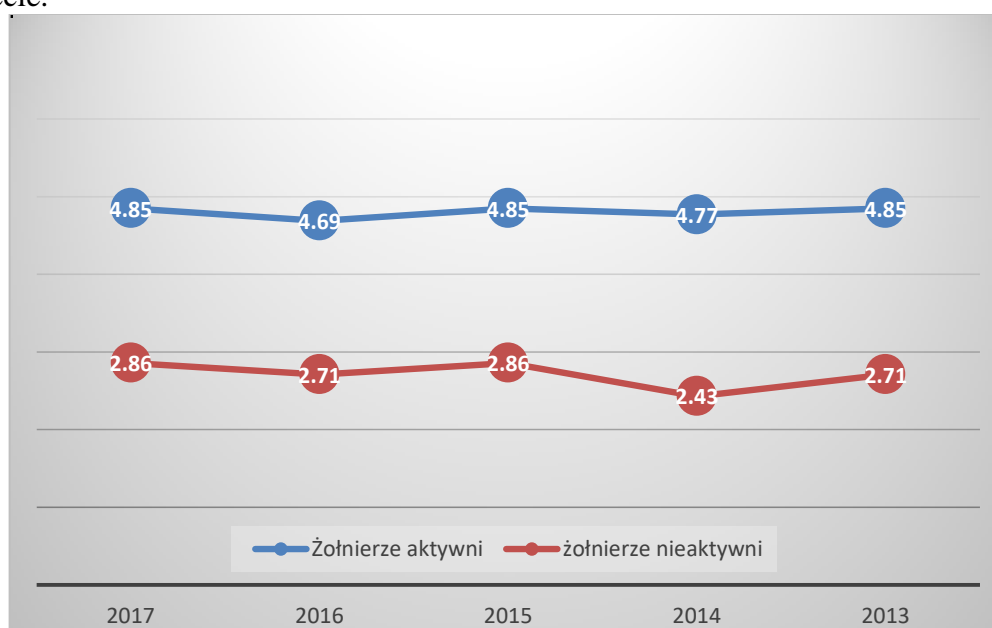
Ankietowani w pytaniu jedenastym udzielili jednakowych odpowiedzi. Każdy z nich zaznaczył, że zezwala na wykorzystanie swoich danych osobowych oraz podanych informacji do niniejszego badania.

Analizując ankietę, można stwierdzić, że brało w niej udział 25 żołnierzy- mężczyzn i wszyscy udzielili odpowiedzi na zadane pytania. Z punktu widzenia osoby wykonującej badanie niezwykle ważne było pytanie pierwsze dotyczące częstotliwości wysiłku fizycznego poza godzinami służbowymi dzięki któremu można było przyporządkować konkretnego żołnierza do grupy osób aktywnych lub nie. Następnie wykorzystując dane liczbowe uzyskane w odpowiedzi na pytanie dziesiąte porównać średnie ocen corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej powstałych grup.

Badanie zostało przeprowadzone w oparciu o średnią ocen żołnierzy JW2521 z corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej z ostatnich pięciu lat oraz z poszczególnych konkurencji ankietowanych żołnierzy.

Marszobieg na dystansie 3000 metrów

Analizując otrzymane dane dokonano porównania grupy żołnierzy uznanych za aktywnych fizycznie do grupy żołnierzy nieaktywnych. Do badania wykorzystano wyniki z ostatnich pięciu lat. Średnia ocen w grupie pierwszej oscylowała w granicach 4,69 - 4,85 (Ryc. 7) oraz konkurencja była zaliczana przez wszystkich żołnierzy biorących udział w ankiecie.



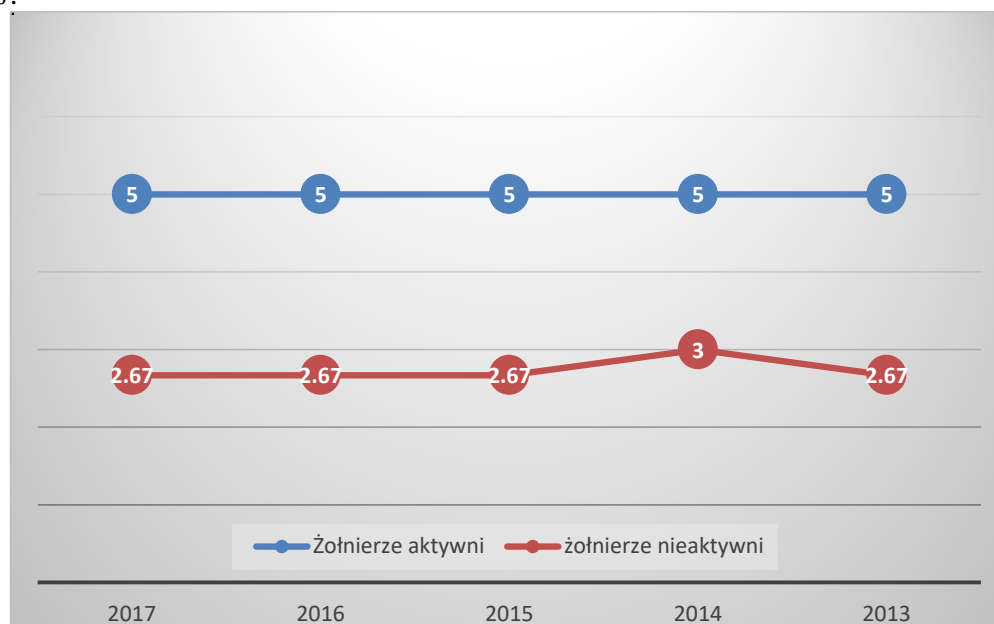
Rycina 7. Średnia ocen żołnierzy JW2521 uzyskanych z marszobiegu na 3000 m z ostatnich 5 lat

W drugiej grupie badanych średnia już nie była tak wysoka, przez ostatnie pięć lat utrzymywała się na poziomie 2,43 - 2,86 a zadowalność wynosiła zaledwie 62%.

Pływanie ciągle (12min)

Pływanie ciągle jest rzadziej wybieraną konkurencją sprawdzającą wytrzymałość ogólną żołnierzy. Spowodowane jest to zapewne nieumiejętnością przez nich pływania lub naciskiem na dobrą technikę bez której zaliczenie tej konkurencji jest bardzo trudne.

W grupie aktywnej fizycznie średnia z ostatnich pięciu lat osób badanych (Ryc. 8) utrzymywała się na stałym i najwyższym poziomie 5,0 a co za tym idzie zdawalność wynosiła 100%.



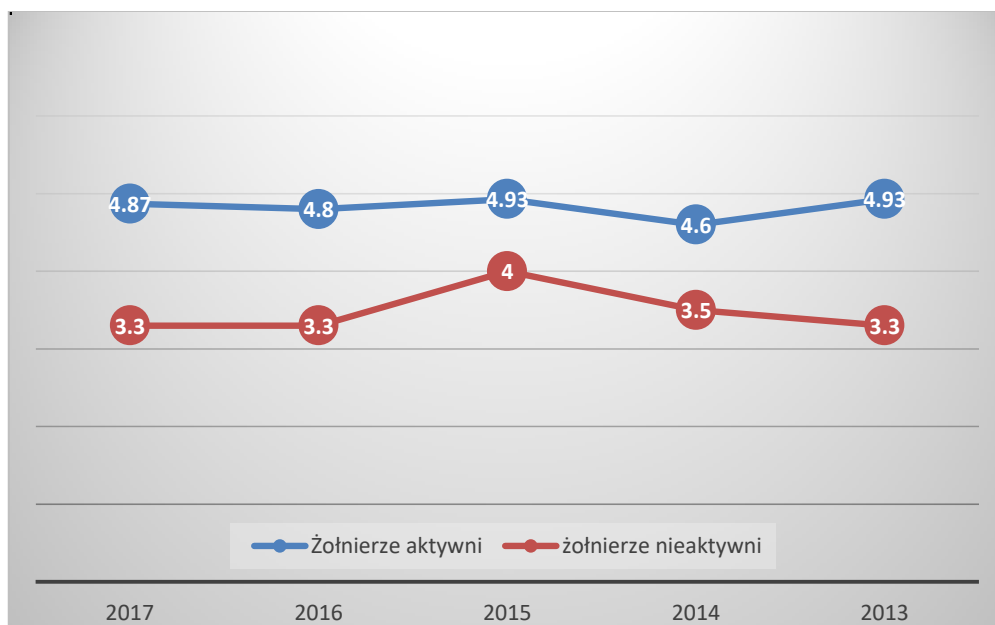
Rycina 8. Średnia ocen żołnierzy JW2521 uzyskanych z pływania ciągłego w czasie 12 min z ostatnich 5 lat

(Źródło: opracowanie własne na podstawie uzyskanych danych.)

Żołnierze zaliczeni do grupy nieaktywnych fizycznie utrzymywali średnią na poziomie 2,67 - 3,0 a ich procent zaliczenia tej dyscypliny wynosił 73%. Analizując dotychczas przeprowadzone badania można potwierdzić hipotezę (H3), że osoby nieaktywne fizycznie będą miały największy problem z zaliczeniem konkurencji sprawdzających wytrzymałość, poświadczają o tym niski procent osób zaliczających.

Bieg wahadłowy 10 x 10m

Na podstawie otrzymanych danych grupa aktywnych fizycznie żołnierzy jednostki wojskowej w konkurencji bieg wahadłowy utrzymywała średnią w ostatnich pięciu latach na poziomie 4,6 - 4,93 a zdawalność wynosiła 100%. (Ryc. 9). Jest to ponownie dużo lepszy rezultat niż żołnierze uznani za nieaktywnych fizycznie w czasie wolnym. W drugiej grupie badanych średnia oscylowała na poziomie 3,3 - 4,0 a ich zdawalność również wynosiła 100%.



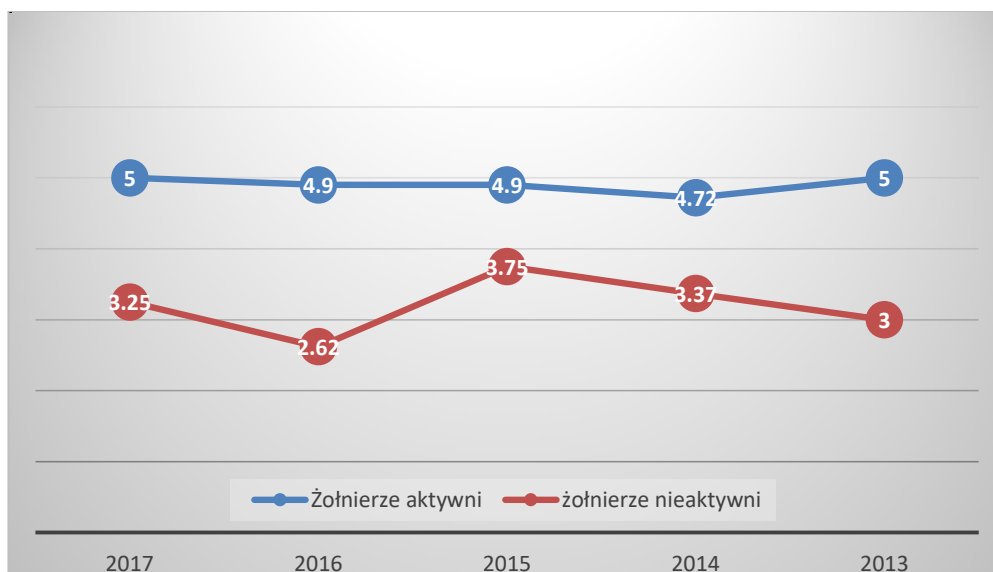
Rycina 9. Średnia ocen żołnierzy JW2521 uzyskanych z biegu wahadłowego z ostatnich 5 lat

Bieg po „kopercie”

Żołnierze zawodowi prezentują dość ciekawą postawę, jeżeli chodzi o wybór poszczególnych konkurencji na corocznym sprawdzianie sprawności fizycznej. Można tu śmiało mówić o zdecydowanej większości nie tylko o osobach biorących udział w badaniu. Niejednokrotnie zauważa się, że do konkurencji bieg po „kopercie” przytępują jedynie Panie i nie ma to związku z zaliczalnością, zarówno mężczyźni którzy decydują się na zamienny bieg wahadłowy potrafią go nie zaliczyć jak i kobiety zaliczają na oceny bardzo dobre bieg po tzw. „kopercie”. Osoby badane w 100% to mężczyźni i żaden z nich w ostatnich pięciu latach nie podjął się sprawdzenia własnych umiejętności na ww. dyscyplinie.

5.5. Podciąganie na drążku prostym

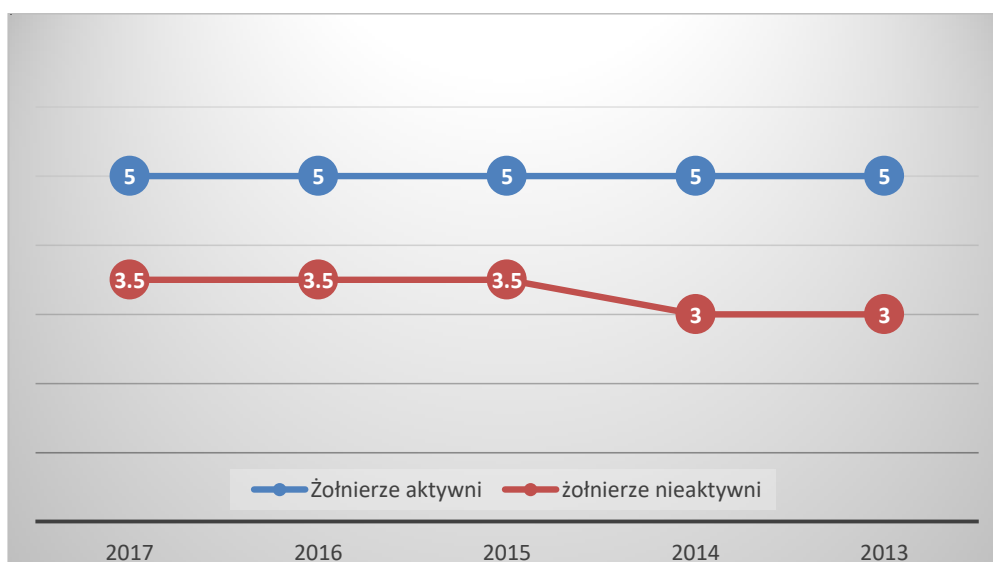
Badani z grupy osób uznanej za aktywnych fizycznie w okresie ostatnich pięciu lat utrzymywali średnią ocen na poziomie 4,72 - 5,0 a zdawalność wynosiła 100% (Ryc. 10). Osoby zakwalifikowane do drugiej kategorii miały dużo gorsze wyniki a ich średnia (z ostatnich 5 lat) mieściła się w przedziale 2,62 - 3,75 natomiast zdawalność wyniosła 85%.



Rycina 10. Średnia ocen żołnierzy JW2521 uzyskanych z podciągania się na drążku prostym z ostatnich 5 lat

Uginanie ramion na ławce

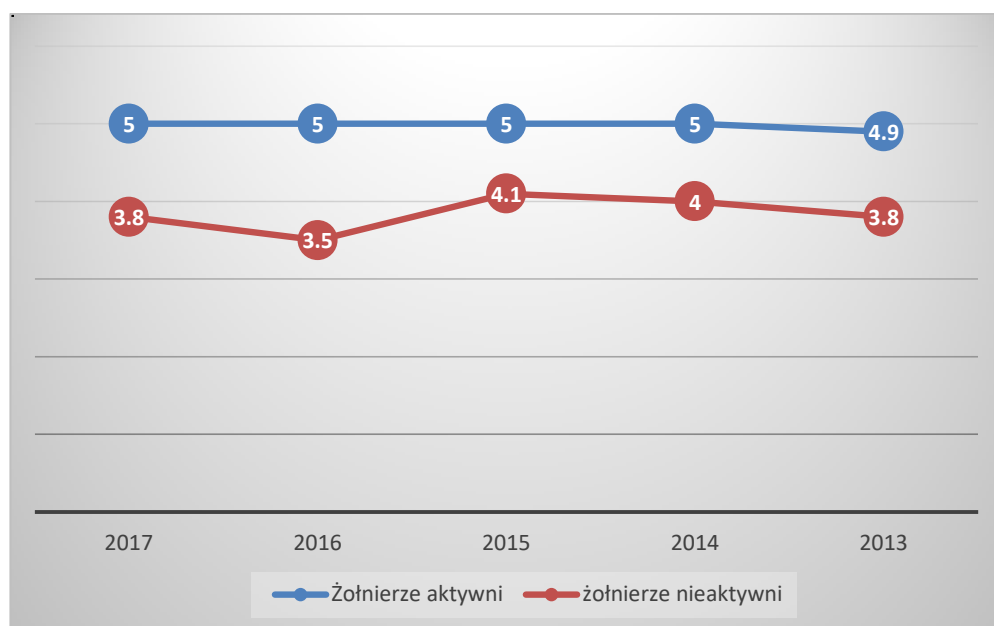
Konkurencja uginanie ramion w grupie żołnierzy aktywnych dla badanych jednostek w ostatnich pięciu latach zdawana była w 100% a średnia utrzymywała się na poziomie 5.0 (Ryc. 11). W grupie osób uznanych za nieaktywne średnia ocen z danego roku oscylowała w przedziale 3,0 - 3,5 a zdawalność wynosiła 100%.



Rycina 11. Średnia ocen żołnierzy JW2521 uzyskanych z uginania ramion na ławce z ostatnich 5 lat

(Źródło: opracowanie własne na podstawie uzyskanych danych.)

Sklony tułowia leżąc



Rycina 12. Średnia ocen żołnierzy JW2521 uzyskanych ze skłonów tułowia leżąc z ostatnich 5 lat

(Źródło: opracowanie własne na podstawie uzyskanych danych.)

Grupa żołnierzy aktywnych biorących udział w badaniu w ostatnich pięciu latach w konkurencji skłony tułowia leżąc utrzymywała wysoką średnią pomiędzy 4,9 – 5,0, zdawalność wynosiła 100% (Ryc. 12). Żołnierze zakwalifikowani do grupy drugiej mieli gorszą średnią niż grupa osób aktywnych i utrzymywała się ona w okresie ostatnich pięciu lat w przedziale 3,5 – 4,1 a zdawalność wynosiła 100%.

Podsumowanie i wnioski

Praca magisterska miała za zadanie porównać sprawność fizyczną dwóch grup żołnierzy jednostki wojskowej 2521 w Ustce. W badaniu udział wzięli mężczyźni w wieku 24-57 lat przyporządkowani na zasadzie własnego kryterium do grupy osób aktywnych fizycznie oraz nieaktywnych. W pracy wykorzystano kwestionariusz ankiety (zamieszczony w aneksie) oraz wyniki ww. żołnierzy z corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej uzyskane w latach 2013-2017.

W badaniach zweryfikowano postawione hipotezy, z otrzymanych wyników można wywnioskować, że hipoteza H.1. (żołnierze aktywni fizycznie w czasie pozasłużbowym przeważnie uzyskują bardzo dobrą ocenę końcową z corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej) potwierdziła się, gdyż średnia ocen żołnierzy badanych z ostatnich pięciu lat wyniosła 4,89. Ocenę bardzo dobrą uzyskano w 88% wszystkich ocen w grupie.

Porównując oceny końcowe grypy żołnierzy aktywnych oraz osób nieaktywnych należy zauważyć, że średnie z ostatnich pięciu lat osób badanych wynosiły odpowiednio 4,89 i 3,31, daje nam to różnicę w wysokości 1,58 stopnia co powoduje niepotwierdzenie hipotezy H.2. (ocena końcowa z corocznego egzaminu sprawności fizycznej osób uznanych za aktywne będzie maksymalnie wyższa o jeden stopień w porównaniu z żołnierzami uznanymi za nieaktywnych w czasie poza pracą).

Wyraźnie widać, że grupa osób aktywnych fizycznie nie miała problemów z zaliczeniem sprawdzianu pod żadnym względem, natomiast najwięcej ocen

niedostatecznych grupa druga uzyskała z konkurencji sprawdzających wytrzymałość tj.: marszobiegi oraz pływanie. Procentowe zaliczenie marszobiegu wyniosło 62,4% a pływania 73,2% należy zaznaczyć, że trudności pojawiły się jeszcze przy podciąganiu na drążku prostym i tutaj zdawalność wyniosła 85%. Powyższe wyniki potwierdzają założoną wcześniej hipotezę H.3. (największym problemem osób nieaktywnych fizycznie jest zaliczenie konkurencji sprawdzających wytrzymałość). W pozostałych konkurencjach sprawdzianu każdy z badanych uzyskał ocenę pozytywną. Żołnierze zakwalifikowani do grupy osób aktywnych poza godzinami służbowymi nie otrzymali żadnej oceny niedostatecznej nie tylko końcowej ale również częściowej z poszczególnych sprawdzianów potwierdza to tym samym kolejną założoną hipotezę H.4. (każdy żołnierz zaliczony do grupy aktywnych ruchowo zalicza wszystkie konkurencje corocznego sprawdzianu sprawności) w 100%.

Z badań można wyciągnąć następujące wnioski:

1. Osoby poświęcające czas wolny na aktywność fizyczną uzyskują lepsze oceny ze sprawdzianu sprawności fizycznej niż osoby nieaktywne;
2. Przeważającą oceną końcową u osób aktywnych jest ocena bardzo dobra;
3. Żołnierze pozostający nieaktywni ruchowo w czasie wolnym największe problemy mają z zaliczeniem konkurencji sprawdzających wytrzymałość;
4. Cztery godziny w tygodniu prowadzone przez etatowego instruktora wychowania fizycznego nie gwarantują w 100% zaliczenia corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej;
5. Spędzanie aktywnie czasu wolnego w jakikolwiek sposób wpływa pozytywnie na utrzymanie lub/i poprawę sprawności motorycznych.

Bibliografia

1. Ustawa z dnia 11 września 2003r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych, Warszawa, 2003.
2. Rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 grudnia 2013 r w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych, załącznik nr 1.
3. Migasiewicz J., Wybrane przejawy sprawności motorycznej dziewcząt i chłopców w wieku 7-18 lat na tle ich rozwoju morfologicznego, AWF Wrocław, Wrocław, 2006.
4. www.3fo.mw.mil.pl/ 05.01.2017

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA SŁUCHACZY UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W BYDGOSZCZY PHYSICAL ACTIVITY OF UNIVERSITY OF THE THREE AGES STUDENTS IN BYDGOSZCZ

Patrycja Welnińska¹, Marek Napierała¹, Walery Zukow²

¹**Instytut Kultury Fizycznej, Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska**

²**Katedra Gospodarki Przestrzennej i Turyzmu, Wydział Nauk o Ziemi, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska**

Liczba znaków: 48 000 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 23 x 1 000 znaków (ryczalt) = 23 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 71 000 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 1,775 arkuszy wydawniczych.

Key words: zdrowy styl życia, aktywność fizyczna, odżywianie, ludzi starsi

Słowa kluczowe: healthy lifestyle, physical activity, nutrition, elderly people

Streszczenie

Celem badań ukazanie aktywności ruchowej słuchaczy Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy. Zastosowana metoda badawcza to sondaż diagnostyczny i zastosowano technikę w postaci ankiety. Badanie zostało przeprowadzone w maju 2017 roku. Ankiety zostały wypełnione przez studentów podczas zajęć sportowych. W badaniu wzięło udział 100 osób, zróżnicowanych pod względem wieku, płci, wykształcenia oraz miejsca zamieszkania.

Wnioski:

- W przeszłości prowadzili raczej aktywny tryb życia, jeździli na rowerze i pływali
- O zajęciach na KUTW dowiedzieli się od swoich znajomych oraz poprzez Internet
- Ich stan zdrowia jest bardzo dobry, co umożliwia im udział w zajęciach
- Głównym powodem do uprawiania sportu i uczęszczaniu na zajęcia jest duża ilość wolnego czasu oraz chęć poznania nowych osób
- Dzięki udziałowi w zajęciach seniorzy odczuli wzrost samopoczucia i poprawę kondycji
- Wszyscy polecają zajęcia na Uniwersytecie innym seniorom

Abstract

The aim of the research was to present the activity of Kazimierzowski Students of the Third Age University in Bydgoszcz. The research method used was a diagnostic survey and a technique was used in the form of a questionnaire. The study was conducted in May 2017. Surveys were completed by students during sports activities. The study involved 100 people, varying in age, sex, education and place of residence.

Conclusions:

- In the past, they have been active rather than active, cycling and swimming
- About the KUTW classes they learned from their friends and through the Internet
- Their health status is very good, which allows them to participate in the class
- The main reason for doing sports and attending classes is the large amount of free time and the desire to meet new people.

- Thanks to the participation in the classes, seniors felt increased well-being and improved fitness
- They all recommend taking classes at the University to other seniors

Wstęp

Bardzo ważne jest aby być aktywnym fizycznie przez cały okres swojego życia. Regularność ma tu kluczowe znaczenie. W ciągu nasze życia kumulują się skutki napięć i stanów wyczerpania, mogące prowadzić do ułomności. Jeżeli organizm człowieka funkcjonuje sprawnie, to jest mu łatwiej zapobiegać skutkom lub je zwalczać. Jak to osiągnąć? Trzeba dać organizmowi do pokonania odpowiednią ilość przeszkód, które zapewnia działalność fizyczna i umysłowa. Sprawność naszego organizmu i umysłu jest ze sobą ściśle powiązana, dlatego popularne hasło „W zdrowym ciele, zdrowy duch” jest wciąż aktualne (Gore, 1980, s. 15).

Należy mieć też na uwadze, że hasłem przewodnim powinna być tzw. „żywotność”, a nie młodość. Młodość jest ograniczona w czasie, przemija i nie ma sposobu na jej odzyskanie. Dodatkowo charakteryzuje się małym doświadczeniem i nie rzadko słabym rozsądkiem. Żywotność natomiast nie posiada takich ograniczeń, może być właściwością dla każdego z nas, bez względu na przypadający nam wiek. Można i należy ją pielęgnować i wzmacniać. To siła życiowa, energia witalna, którą możemy się cieszyć na każdym etapie naszego egzystowania. To jak nasze ciało i umysł będzie funkcjonował w ostatnim etapie naszego życia zależy tylko od nas samych, od naszej woli, zapału i chęci. Dlatego trzeba rozwiązać mit dotyczący osób starszych, który kształtuje negatywny obraz dotyczący starzenia się, zarówno wśród ludzi młodych, jak i seniorów (Gore, 1980).

Czy senior może być zatem atrakcyjny? Co kryje się za tym pojęciem w przypadku osób starszych? Metryka zdecydowanie nie gra tutaj roli. O tym czy senior jest atrakcyjny nie decyduje tylko i wyłącznie jego wygląd fizyczny. Ważna staje się jego aktywność życiowa czyli stopień w jakim angażuje się on zarówno w aktywność fizyczną, edukacyjną, kulturalną ale także społeczną. W swoim otoczeniu możemy spotkać 60 – tatka, spędza niewiele czasu na świeżym powietrzu, jego przeważającą aktywnością fizyczną jest oglądanie telewizji, nie nawiązuje on nowych znajomości i jest zamknięty na otoczenie. Natomiast jego sąsiad „z parteru”, który skończył 70 wiosen, stanowi jego całkowite przeciwieństwo. Codziennie chodzi na długie spacery, raz w tygodniu pływa na pobliskiej pływalni, jest stałym bywalcem miejskiej biblioteki, cieszy się życiem, a na dodatek jest studentem...Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Przykładem takiej aktywnej seniorki, której zaangażowanie w głównej mierze skupia się na działalności społecznej jest postać Bożeny Sałacińskiej – liderki bydgoskich seniorów, emerytowanej nauczycielki, aktywnej babci, przewodniczącej słuchaczy w Kazimierowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Bydgoszczy. Seniorka trafiła tam początkowo jako słuchaczka, gdzie funkcję szefa Rady Programowej obejmował jej były wykładowca profesor

Ossowski: Pamiętam, jak jeszcze jako magister farmacji w trakcie doktoratu opowiadał nam, studentom, jaki potencjał jest w pokoleniu seniorów, jak wiele możliwości możemy im dać, i oni nam. Wtedy wydawało mi się to odległe, ale zapamiętałam te słowa i wróciły do mnie po latach, wraz z nadejściem emerytury” – wspomina seniorka w wywiadzie Justyny Król (www.miestakobiet.pl., 1.12.2015).

Pani Bożena nie narzeka na nudę, jej życie wypełnia długa lista obowiązków i planów. Stale coś wymyśla, organizuje imprezy, szuka sponsorów i co najważniejsze, że nie ma czasu narzekać na zdrowie. Cieszy się wnukiem ale szanuje swój czas. Uważa, że współczesne babcie różną się od tych, sprzed kilkudziesięciu lat: Pozwalają sobie na wychodzenie z domu, są zadbane, ładnie ubrane i uczesane. Korzystają z usług kosmetyczek. Chodzą do kina, na koncerty, do teatru i filharmonii. Lubią też angażować się społecznie, dlatego na KUTW mamy sekcję wolontariacką” – wyjaśnia bohaterka wywiadu (www.miestakobiet.pl., 1.12.2015).

Mimo, iż osobiście nie uczestniczy w zajęciach na Uniwersytecie, bardzo wspiera jego działania, a przede wszystkim słuchaczy. Uważa, że ruch senioralny, zapoczątkowany w Polsce przez Halinę Szware (profesor doktor medycyny, prorektor Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie) jest naprawdę bardzo żywy. „Te działania okazało się niesamowicie potrzebne. Ludzie, którzy przechodzą na emeryturę łakną takich rozwiązań. Chcą, by im coś więcej zaproponować, podpowiedzieć...Dać bodziec do działania!” – podsumowuje Sałacińska (www.miestakobiet.pl., 1.12.2015).

O tym, że taki bodziec jak najbardziej potrzebny jest seniorom do ich rozwoju podkreśla także dr Walentyna Wnuk, dawniej kierownik pierwszego UTW we Wrocławiu na Uniwersytecie Wrocławskim, inicjatorka i prowadząca Szkołę Liderów we Wrocławskim Centrum Seniora, współautorka programu Wrocław Miastem Pokoleń, członkini Federacji UTW. Jej zdaniem starość może być pięknym okresem życia, pod warunkiem, że nie zostawimy seniorów samych sobie. Tylko elity bowiem dadzą sobie radę. Pozostałe osoby stare wymagają zachęcenie do aktywności i tworzenia odpowiednich warunków do bycia aktywnym (Szukalski, Szatur-Jaworska, 2014, s.143).

Organizacjami, które powinny wspierać seniorów do aktywnego działania są Uniwersytetu Trzeciego Wieku (szczegółowa działalność jednego z nich zostanie przedstawiona w kolejnych rozdziałach), organizacje pozarządowe, działające na rzecz aktywizacji osób starszych ale także rodzina, przyjaciele oraz sąsiedzi.

Pamiętajmy, że na atrakcyjność seniora składa się kilka czynników. Jeżeli osoba w wieku poprodukcyjnym jest aktywna fizycznie, rozwija swoje pasje, poszerza horyzonty, angażuje się w działalność społeczną czy kulturalną, to niewątpliwie jest atrakcyjna, dobrze czuje się w swoim ciele, ma sprawny umysł oraz ciało, a co najważniejsze potrafi cieszyć się życiem.

Wśród dostępnych form aktywności fizycznie dla osób starszych coraz większa popularnością od kilkunastu lat w Stanach Zjednoczonych i od kilku w Polsce cieszy się bieganie. Polacy, bez względu na wiek, nie odczuwają już wstydu wynikającego z pokazywania się publicznie w stroju sportowym. Coraz chętniej biegają ludzie starsi, bo przecież chodzi tu nie tylko o mile spędzony czas i aktywny odpoczynek, ale głównie o nasze zdrowie, tym bardziej, że korzyści płynące z tego rodzaju aktywności potwierdzone są naukowo (www.senior.pl, 18.10.2013).

Badacze z kalifornijskiego Stanford University School of Medicine, w połowie lat 80-tych przebadali 1000 osób po 50 roku życia. Połowa z nich prowadziła aktywny tryb życia, uprawiając m.in.: jogging, druga natomiast była bierna. Doświadczenie prowadzono na przełomie 20 lat. Wyniki były zaskakujące. W grupie aktywnych śmiertelność była niższa o przeszło połowę (15%), a ilość zachorowań na choroby serca i układu krwionośnego zdecydowanie mniejsza. Aktywni seniorzy byli dłużej sprawni i potrafili wykonywać

codziennie czynności bez pomocy drugiej osoby znacznie dłużej, niż seniorzy z grupy biernej (www.senior.pl, 18.10.2013).

Prowadzący badania dr James Fries zwraca uwagę, że nie da się powstrzymać procesu starzenia, ale uprawianie sportu może go opóźnić o kilka lat. Pozwala też zachować większy komfort życia i niezależność od pomocy młodszych (www.senior.pl, 18.10.2013).

Zaskakujący jest również fakt, że większość seniorów, którzy mają na swoim koncie rekordy w bieganiu, swoją karierę zaczęła dopiero na emeryturze. Świetnym przykładem są słynni polscy biegacze, którzy dopiero po 60 roku życia zaczęli odnosić największe sukcesy. Pierwszy z nich to Marian Parusiński, mieszkaniec trójmiasta, który do 58 roku życia był zwyczajnym księgowym, prowadzącym raczej siedzący tryb życia i nie uprawiający sportu. Po pewnym czasie zaczął stopniowo biegać. Organizm tak się od biegania uaktywnił, że Parusiński nie przeszedł na emeryturę w wieku 65 lat, pracował przez kolejne 12 lat. A co najważniejsze wciąż gdzieś startował, w tym także w maratonach i supermaratonach. Gdy wystartował w swojej pierwszej „setce” miał 71 lat. W swoich kategoriach wiekowych systematycznie śrubował rekord Polski, a nawet był okres, że mógł poszczycić się najlepszym wynikiem w Europie w maratonie wśród 80-latków. Miał niesamowite poczucie humoru. W jednym z wywiadów udzielonych „Głosowi Wybrzeża” powiedział:

- Jestem tak wysuszony, że już mi nic nie zaszkodzi. Gdy biegam dłuższe dystanse, to przynajmniej mam czas pomyśleć o tym, jaki człowiek był głupi w młodości”. Sportowiec zmarł w wieku 93 lat (<http://www.dziennikbaltycki.pl/>, 21.10.2011).

Drugim seniorem, który zaczął karierę sportowca w wieku 59 lat był Jerzy Kuszakiewicz, lekkoatleta, wielokrotny rekordzista świata w kategorii weteranów. Już w szkole średniej świetnie biegał ale ówczesne władze nie tolerowały innych dyscyplin niż gimnastyka. Kuszakiewicz został inżynierem i nie był aktywny fizycznie aż do momentu kiedy zaczęły pojawiać się problemy ze zdrowiem (zdiagnozowana rozedma płuc, artretyzm oraz zły stan serca). Mimo sprzeciwu lekarza zaczął trenować w ciągu kilku lat wrócił do wielkiej formy. Biegał na dystansach od 800 metrów do maratonu, w Polsce, Grecji, Stanach Zjednoczonych, gdzie przez wiele lat mieszkał oraz w Berlinie. Życiowy rekord w maratonie pobił w wieku 72 lat. Przebiegł go w 3 godziny i 38 minut. Niemal do końca życia biegał regularnie po kilka kilometrów dziennie. Zmarł w wieku 99 lat (<https://cafesenior.pl>), 11.04.2014).

Wśród innych form aktywności skierowanej do osób starszych należy wymienić jazdę na rowerze, pływanie, jogę czy ćwiczenia siłowe, wykonywane na pojawiających się w coraz to nowych miejscach – siłowniach zewnętrznych, które stanowią ciekawą oraz tanią formę aktywności skierowaną do mieszkańców miast, miasteczek czy wsi w każdym wieku. Są to jednak indywidualne formy ruchu, które zapewniają utrzymanie lub poprawę określonego poziomu sprawności fizycznej i psychicznej, nie gwarantują jednak zachowania lub rozwoju bardzo ważnej sfery życia, jaką są interakcje międzyludzkie (Strugarek, Wieczorek, 2010).

W związku z powyższym seniorzy szczególnie cenią sobie zajęcia zorganizowane w grupie. Poza aspektem zdrowotnym tj.: wszechstronny wpływ na rozwój człowieka, brak wymagań co do wysokiej sprawności fizycznej oraz fakt, że odbywają się w większości na świeżym powietrzu, dodatkowo nasila działania prozdrowotne; spotkania z rówieśnikami są doskonałym pretekstem do utrzymania relacji towarzyskich. Dlatego zarówno domy kultury, kluby seniora, Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz ośrodki sportowe organizują coraz częściej panele poświęcone seniorom. Różnorodność oferty jest tak duża, że nawet najbardziej wybredne osoby znajdą coś dla siebie. Najbardziej rozpowszechnioną formą zajęć jest gimnastyka. Zaletą tej formy ruchu jest to, że może być podejmowana w różnych warunkach (plener, sala, pływalnia), a jej atrakcyjność zwiększa wykorzystanie muzyki i różnorodnych przyborów gimnastycznych.

Równie ciekawą i oraz bardziej popularny w naszym kraju jest nordic walking, pochodzący i wymyślony przez grupę lekarzy i wybitnych sportowców z Finlandii. To marsz z wykorzystaniem specjalnie zaprojektowanych kijków. Na czym polega i dlaczego jest tak wyjątkowy? To sport doskonały dla osób starszych i borykających się z problemami zdrowotnymi, jego naturalność sprawia, że uprawiać może go każdy. Nie wymaga dużego nakładu finansowego, można uprawiać go w każdym terenie i o każdej porze roku, jest łagodny dla organizmu i nie nadwyręża aparatu ruchowego. Kijki zapewniają poczucie bezpieczeństwa podczas marszu, poprawiają równowagę i odciażają stawy (szczególnie kolanowe) oraz dodatkowo aktywują górne części ciała. Aktywność angażuje ponad 90% mięśni, a organizm spala 40% więcej kalorii niż podczas zwykłego marszu. Ta formę rekreacji najlepiej wykonywać w grupie od kilku do kilkunastu osób (<http://pfnw.eu>).

Ostatnią formą rekreacji, szczególnie lubianą przez seniorów są gry i zabawy rekreacyjne. Podczas tych zajęć dochodzi do połączenia uwagi oraz wysiłku (ruchowego, emocjonalnego i intelektualnego). Zapewnia to uczestnikom radość z możliwości działania, zadowolenie z osiągnięć oraz uczucie odprężenia i oderwania od codziennej rutyny (Strugarek, Wieczorek, 2010). Przykładem takiej gry może być boccia i krokiet/mini-golf, który dzięki prostym zasadom i braku ograniczeń wiekowych, poza kształtowaniem sprawności fizycznej dają niezwykłą możliwości integracyjnego działania w grupie. Celem gry boccia jest wrzucenie na boisko białej billi, a następnie umieszczenie w jej bezpośrednim sąsiedztwie jak największej ilości bil innego koloru. Krokiet polega natomiast na przeprowadzaniu kul przez bramki uderzeniami drewnianego młotka.

Przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu aktywności senior powinien mieć na uwadze swój ogólny stan zdrowia oraz przebyte i trwające schorzenia. Podstawową zasadą w trakcie zajęć jest monitorowanie reakcji organizmu na zastosowane obciążenie w tym celu wykonujemy: pomiar tętna, ciśnienia tętniczego krwi oraz stosujemy subiektywną skalę oceny duszności na zastosowane obciążenie u osoby ćwiczącej. Wszelka aktywność powinna być przeplatana ćwiczeniami oddechowymi, rozluźniającymi i relaksacyjnymi. Szczególną ostrożność należy zachować podczas ćwiczeń kręgosłupa (zwłaszcza odcinka szyjnego i lędźwiowego). Strugarek i Wieczorek w książce „Aktywny senior. Zbiór gier rekreacyjnych dla osób starszych” przekonuje o celu, który powinni mieć na uwadze osoby starsze podejmujące aktywność rekreacyjną: Cel podjęcia gry rekreacyjnej, nie powinien sprowadzać się jedynie do ostatecznego wyniku rywalizacji, ale do samego aktu uczestnictwa w niej, prowadzącego do podtrzymania posiadanego poziomu sprawności fizycznej, którą wykorzystać można w różnych kontekstach środowiskowych. Sam fakt pokonania niedogodności i ograniczeń zdrowotnych stanowić winien cel i korzyści dla biorących udział w grze seniorów (Strugarek, Wieczorek, 2010, s.29).

Bariery i motywacje do aktywności fizycznej osób starszych

O tym, że ruch zwłaszcza w okresie jesieni naszego życia jest bardzo istotny i decyduje o wysokim poziomie naszej sprawności psychofizycznej jest faktem niezaprzeczalnym. Aktywność ruchowa postrzegana jest jako jeden z najważniejszych czynników zdrowia człowieka. Korzyści z niej płynące to m.in.: przeciwdziałanie postępującym procesom inwolucji, chorobom cywilizacyjnym, sprzyjanie aktywności społecznej, sposób na ciekawe spędzenie czasu w wolnego w grupie innych osób. Świadomość dotycząca powyższych korzyści płynących z codziennej aktywności fizycznej jest wśród seniorów coraz większa, jednak nadal niewystarczająca, co czym świadczy stan zdrowia naszych polskich seniorów.

Wyniki badań mówią same za siebie. W Europie Polska zajmuje ostatnie miejsca pod względem aktywności i stanu zdrowia seniorów. Według Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD), zaledwie 15,5% Polaków powyżej 65 roku życia postrzega swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry. Dla porównania, w Szwecji ten odsetek wynosi ponad 68%, a w Szwajcarii 67% (www.gazetaprawna.pl, 03.02.2016).

Dlaczego zatem seniorzy nadal są miłośnikami wszelkiego rodzaju medykamentów, a po codzienną dawkę aktywności fizycznej sięgają niechętnie? Jakie czynniki wpływają negatywnie na próby podejmowania wysiłku fizycznego?

Według Bogdana Kunickiego, wybitnego socjologa i wykładowcę akademickiego, bariery rekreacji fizycznej mają swoje źródła w czynnikach kulturowych, ekonomicznych, intelektualnych i psychicznych. Bariery kulturowe są uważane za jeden z głównych, często nawet podstawowy czynnik o olbrzymim znaczeniu oraz wpływie na popularność kultury fizycznej, a zwłaszcza rekreacji w społeczeństwie (Makarczuk, 2017).

W Polsce nie ma niestety tradycji, które sprzyjałyby uczestnictwo w kulturze fizycznej, nadal wokół sportu utrzymuje się atmosfera niechęci, mimo, iż ten stan rzeczy powoli ulega zmianie. Utożsamianie aktywności fizycznej po pracy z pracą fizyczną – traktowaną jako pośledniejszą, zniewalającą, mało godna człowieka forma aktywności – stało się źródłem negatywnego nastawienia do czynnego wypoczynku, przesłanką preferowania biernego spędzania czasu wolnego (Makarczuk, 2017, s.73). Dlatego osoby starsze tak rzadko wplatają aktywność fizyczną do swojej codzienności, mimo, iż mentalność społeczeństwa pomalu ulega zmianie a aktywność fizyczna nie jest już tak bardzo negowana jak dawniej.

Zmiany te są niestety powolne, co jest szczególnie zauważalne w mniejszych miejscowościach czy na wsiach, gdzie widok biegnącej seniorki lub uprawiającego na świeżym powietrzu seniora jogą, nadal wzbudza kontrowersję, a nie rzadko śmiech czy pogardę. Pokonywanie tych właśnie barier jest sprawą bardzo trudną, gdyż wymaga długotrwałego, systematycznego oddziaływania na ludzką świadomość, eliminowania długotrwałego, systematycznego oddziaływania na ludzką świadomość, eliminowania starych nawyków i przyzwyczajeń oraz zastępowania ich nowymi. Muszą być to działania daleko wykraczające poza ramy tej tylko bariery i wiązać się z przełamywaniem innych ograniczeń. Tylko takie zabiegi mogą zwielokrotnić efektywność poczynań w zakresie popularyzacji kultury fizycznej i aktywnego ruchowo stylu życia (Makarczuk, 2017, s. 73).

Ogromną a zarazem dominującą barierą w zakresie aktywności fizycznej u osób starszych jest znaczny spadek motoryczności, a co za tym idzie słaby lub nawet kiepski stan zdrowia. Inwolucja to zaniki fizjologiczne, których natężenie wzrasta wraz ze starzeniem się organizmu. Zmiany występujące w późniejszym okresie starości nazywane są inwolucją starczą. Nie powoduje ona uszkodzenia poszczególnych narządów, powoduje natomiast ich niewydolność. Największe zaniki występują w przypadku organów pracujących najintensywniej oraz zbudowanych z licznych tkanek, jak wątroba czy serce. Inwolucja starcza osłabia także układ nerwowy, wpływa na wiotczenie skóry, wypadanie zębów oraz „kurczenie się” kości. Wszystkie te zmiany, związane ze starzeniem się organizmu, doprowadzają finalnie do jego śmierci (www.seniorzy.pl).

Dodatkowo w procesie starzenia się mięśni szkieletowych dochodzi do powolnej i stopniowej utraty masy mięśniowej oraz związanego z tym procesem zmniejszania się możliwości funkcjonalnych mięśni tj. do spadku siły mięśniowej. Co powoduje, że u osób starszych mięśnie stają się zdecydowanie słabsze i wolniejsze. Utrata masy mięśniowej i osób powyżej 50 roku życia wynosi średnio 1 – 2% rocznie (Górski, 2011).

Do objawów inwolucji starczej możemy zaliczyć także zanik potrzeby spontanicznego ruchu, co stanowi kolejną barierę w aktywności ruchowej osób starszych. Osoby starsze często ograniczają wszelki wysiłek i aktywność fizyczną w codziennym życiu, choć z roku na rok ich świadomość odnośnie zalet i korzyści wynikających z zażywania ruchu wzrasta.

Także bariery natury psychologicznej stają się u osób starszych mieć coraz mniejsze znaczenie. Osoby starsze nie krępują się wykonywać ćwiczeń w obecności innych ludzi (np. jazda na rowerze, bieg, ćwiczenie na siłowni zewnętrznej lub zamkniętej). Potwierdzeniem tego tej tezy są chociażby moje własne obserwacje. Jako osoba aktywna fizyczna i wykonująca regularnie trening w terenie i trening siłowy w fitness klubach, coraz częściej spotykam w miejscu wykonywania treningu osoby w wieku 50+. Swobodnie wykonują oni skomplikowane ćwiczenia, a w razie potrzeby bez krępacji zwracają się o pomoc do młodszego pokolenia. Ich determinacji i uporu w dążeniu do celu, mógłby pozazdrościć niejeden dwudziestolatek.

Biorąc pod uwagę zmiany jako zachodzą w ciele w miarę upływu lat, trzeba bardzo skrupulatnie dostosować i dobrać trening do możliwości osoby starszej. Najpopularniejszym treningiem stosowanym przez seniorów jest trening wytrzymałościowy. Dlaczego akurat ten rodzaj? Ponieważ wytrzymałość to niewątpliwie najdłużej utrzymująca się cecha motoryczna. Osobom starszym polecane są aktywności wytrzymałościowe tzw. aerobowe, które poprawiają pracę serca, powodując, że wzrasta objętość krwi przez serce i mózg, bogatej w tlen, że bez przerw i zmęczenie jesteśmy w stanie wykonywać czynności stosowne do wieku. Przykładem takich ćwiczeń jest zwykły spacer, spacer z kijkami, jazda na rowerze czy pływanie (Marchewska, 2012).

Rzadziej stosowanym treningiem przez osoby starsze jest natomiast trening siłowy, mało popularny w Polsce, natomiast robiący coraz większą „karierę” w takich krajach jak.: USA, kraje skandynawskie czy Wielka Brytania. Ćwiczenia te służą podtrzymaniu i budowaniu masy mięśniowej oraz wzmacnianiu układu kostnego. Prezentowane w piśmiennictwie formy treningu siłowego stosowane dla osób starszych obejmują trening siłowy z wykorzystaniem przyrządów tj.: trenażery, gumy, hantle, a także trening z wykorzystaniem masy własnego ciała (np.: przysiady, wstanie z krzesła, izometryczne napięcie mięśni, pompki). Trening siłowy powinien być stosowany z dużą ostrożnością, w jego rozpoczęcie powinny poprzedzać okresowe badania lekarskie (Marchewska, 2012, s. 361).

Dla zachowania dobrej kondycji fizycznej niezbędne są także ćwiczenie równowagi oraz ćwiczenie rozciągające, pomagające w zachowaniu elastyczności mięśni.

Skąd czerpać zatem motywację? Jak zachęcić osobę starszą do uprawiania regularnego wysiłku fizycznego? Niewątpliwie duży wpływ na decyzję o rozpoczęciu przygody ze sportem mają najbliżsi osoby starszej, jej przyjaciele oraz znajomi, co podkreślają w rozmowie z Maciejem Zdziarskim prof. dr hab. Andrzej Dąbrowski i Rafał Rowiński: Trwałe zainteresowanie sportami opiera się na bardziej ugruntowanych podstawach. Wcześniej rodzice zapewne nie mieli czasu na aktywność fizyczną. Polacy w badaniach GUS wskazują, że to jedna z głównych barier w amatorskim uprawianiu sportu. Na emeryturze czasu jest pod dostatkiem. Trzeba tylko skupić się na wypracowaniu odpowiedniej motywacji. W społeczeństwie istnieje przekonanie, że aktywność męczy, jest dyskomfortowa. Zaczniemy więc rozmowę z rodzicami od przełamania tego stereotypu (www.polki.pl).

Rola, zadania i cele Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Bydgoszczy

Uniwersytety Trzeciego Wiek stanowią coraz popularniejszą formę aktywności osób starszych w Polsce. W niemal każdym mieście funkcjonują placówki tego typu, gdzie seniorzy mogą poszerzać swoją wiedzę, realizować swoje pasje, poprawić i utrzymać dobrą kondycję fizyczną i znaleźć bratnią duszę.

Początki UTW wywodzą się z Francji, gdzie w 1973 roku przy Uniwersytecie w Tuluzie powstała pierwsza placówka dydaktyczna nazwana Uniwersytetem Trzeciego Wiek. Dwa lata później powstało Międzynarodowe Towarzystwo Uniwersytetów Trzeciego Wiek -

Association International des Universités du Tiers Age (AIUTA), uznane przez ONZ - Departament Spraw Społecznych i Humanitarnych, Światową Organizację Zdrowia, UNESCO i Międzynarodowe Biuro Pracy. Nadrzędnym celem działalności AIUTA jest: przełamanie uprzedzeń przypisujących ludziom starszym upośledzenie fizycznie i psychicznie, stworzenie warunków godnego starzenia się oraz włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego bez ograniczeń (www.studenci-trzeciego-wieku.studentnews.pl).

Pierwszy w Polsce i trzeci na świecie Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał w Warszawie w latach 70 – tych. Założycielką placówki była profesor Halina Szwarc, której mottem przewodnim było: by dodawać życia do lat a nie tylko lat do życia (www.cmkp.edu.pl). Uniwersytet prężnie działa do dnia dzisiejszego, a liczba członków przekroczyła 1200.

W chwili obecnej w Polsce UTW funkcjonują we wszystkich dużych miastach i zaczynają pojawiać się w coraz mniejszych miejscowościach tam, gdzie aktywność społeczna jest silnie rozwinięta.

Istnieją dwa typy tego rodzaju placówek: pierwszy stanowią placówki działające pod patronatem uczelni wyższych i kierowane najczęściej przez pełnomocnika rektora danej uczelni i utworzone na mocy uchwały senatu, Drugi rodzaj, to UTW niezależne od uczelni, organizowane przez stowarzyszenia popularnonaukowe i kulturalno-rekreacyjne, posiadające własny statut i władze (www.studenci-trzeciego-wieku.studentnews.pl).

Kazimierzowski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy należy do pierwszego rodzaju tego typu placówek. Powstał na mocy Zarządzenia Nr 54/2006/2007 Rektora UKW z dnia 17 kwietnia 2007 roku. Patronat nad uniwersytetem objęli – Rektor Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego oraz Prezydent Miasta Bydgoszczy. Obecnie uczy się tam ponad 300 osób.

Jego celem jest aktywizacja osób w okresie późnej dorosłości. Słuchacze realizują się edukacyjnie, społecznie, kulturalnie i rekreacyjnie poprzez aktywne uczestnictwo w proponowanych zajęciach. Studenci mają zajęcia z informatyki, pedagogiki, psychologii, biologii, kultury i sztuki, historii i sportu. Uczestnicy organizują kursy, wycieczki oraz spotkania (www.kutw.pl). Integrują się w różny sposób. Spotykają się „na kijkach”, wychodzą wspólnie na wystawy, przedstawienia czy na seanse kinowe, organizują rozmaite wyjazdy. Działają w zespole wokalnym i kabarecie. Jest też sekcja, która maluje i sekcja literacka.

Wykłady odbywają się w co drugą środę. Pomiędzy są zajęcia akademickie-fakultatywne, karate, gimnastyka, nordic walkin, tai chi, zumba czy taniec w kręgu. Dalej sekcje turystyczne, ekologiczne – zdrowotna, lektoraty z angielskiego, niemieckiego i zajęcia komputerowe. Wachlarz oferty jest bardzo bogaty, i co istotne zależy nam, żeby jak najmniej zajęć było płatnych – podkreśla przewodniczą słuchaczy KUTW, Bożena Sałacińska (www.bydgoszcz.nasze.miasto.pl, 1.10.2015).

Jak widać życie studenta 50+ może być bardzo ciekawe, a na nudę nie ma po prostu czasu. Jak zatem przekonać seniorów do wstępowania w szeregi tego typu uczelni?

Korzyści wymienia Bożena Sałacińska: (...) Przez to się wolniej starzejemy. Jeśli się bierze udział w różnych formach wypoczynku, aktywności to napędza. Człowiek jest szczęśliwy przez to, że wie, że jutro idzie na warsztaty takie, kolejny raz leci uczyć się języka obcego, tutaj ma takie zajęcia, tam takie zajęcia, idzie na tańce, idzie na piwo i nie ma czasu myśleć (...). To jest świetna terapia na problemy. Idąc na takie zajęcia, człowiek się wyłącza, zapomina o tym, co jest przykre (www.bydgoszcz.nasze.miasto.pl, 1.10.2015).

Problem, cele i hipotezy badawcze

Celem badań jest szczegółowa analiza aktywności fizycznej osób starszych studiujących na Kazimierzowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Bydgoszczy.

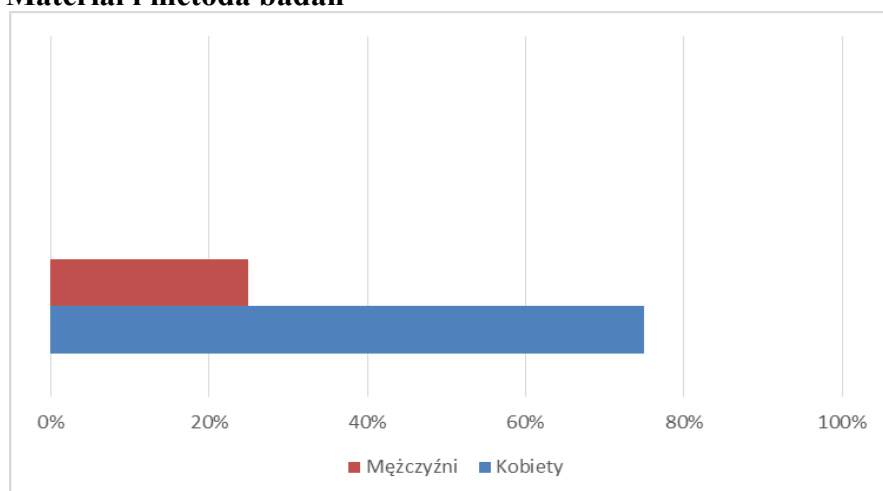
Na potrzeby niniejszych badań sformułowano następujący problem:

- Jaki styl życia prowadzili ankietowani – studenci Kazimierowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy w przeszłości?
- Jak przedstawia się ich obecny stan zdrowia?
- Z jakich form aktywności korzystają studenci Uniwersytetu?
- Jakie są powody podejmowania aktywności ruchowej przez studentów?
- Jakie zmiany zaobserwowali badani po udziale w ćwiczeniach, organizowanych w ramach Uniwersytetu?

Hipotezy:

1. Studenci KUTW w przeszłości prowadzili bardzo aktywny i aktywny tryb życia.
2. Stan zdrowia studentów KUTW jest w przeważającej większości bardzo dobry, co pozwala badanej grupie na korzystanie z zajęć fizycznych organizowanych na uczelni.
3. Zajęciami najczęściej wybieranymi przez studentów są zajęcia z nordic walking.
4. Główne powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów to poprawa sprawności fizycznej i samopoczucia oraz spotkania towarzyskie.
5. Po udziale w ćwiczeniach fizycznych studenci zaobserwowali przede wszystkim wzrost samopoczucia i poprawę kondycji.

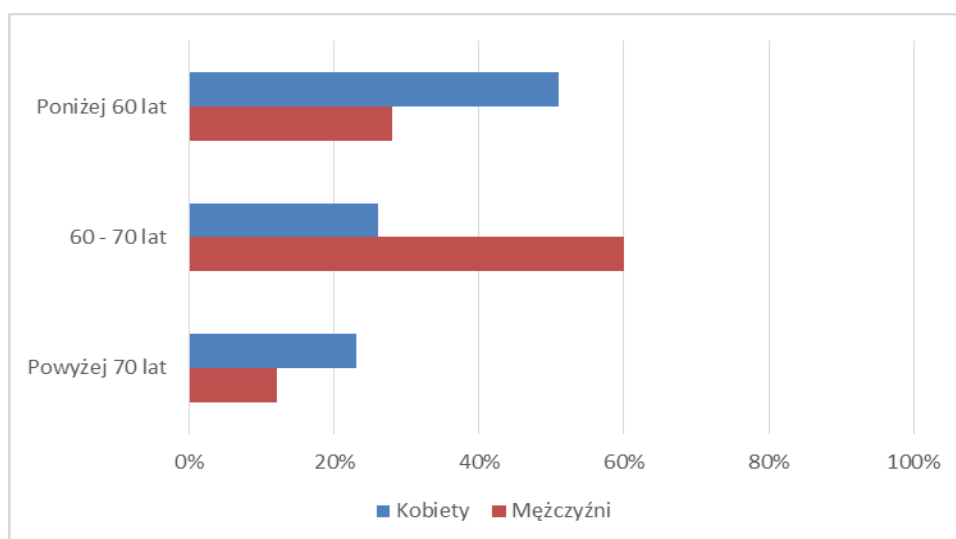
Material i metoda badań



Ryc. 1. Płeć badanych

(Źródło: opracowanie własne – dotyczy wszystkich rycin)

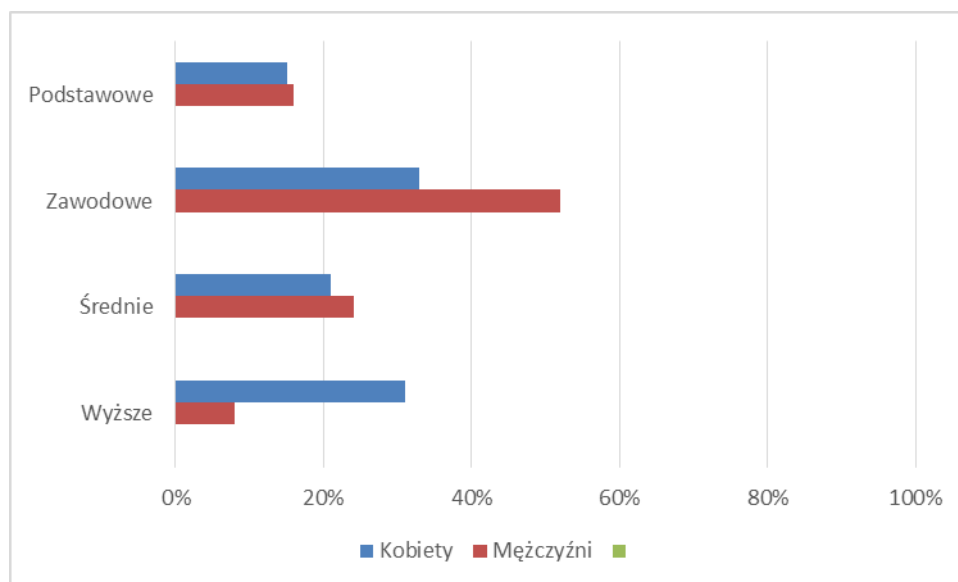
W przeprowadzonej ankiecie udział łącznie wzięło 100 osób. Z ankietowanych osób 75% stanowiły kobiety i 25% mężczyzn (ryc. 1.).



Ryc. 2. Wiek

Z ankietowanych mężczyzn najliczniejszą grupę stanowią panowie w wieku od 60 do 70 lat (60%). Następną grupę stanowią osoby poniżej 60 roku życia (28%). W grupie powyżej 70 roku życia znalazło się 12% panów.

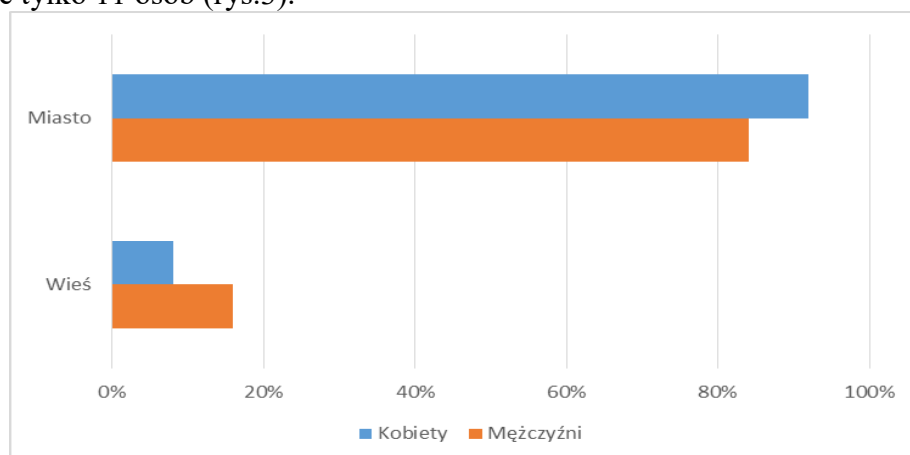
W przypadku kobiet ponad połowa stanowią panie w wieku poniżej 60 lat (51%), kolejno w wieku od 60 do 70 lat – 26 % i w wieku powyżej 70 roku – 23% (ryc. 2.)



Ryc. 3. Wykształcenie

Wykształcenie zawodowe prezentuje 52% mężczyzn, 24% wykształcenie średnie. 16% - wykształcenie podstawowe. Najmniej liczną grupą okazała się być grupa z wykształceniem wyższym, tylko 8%.

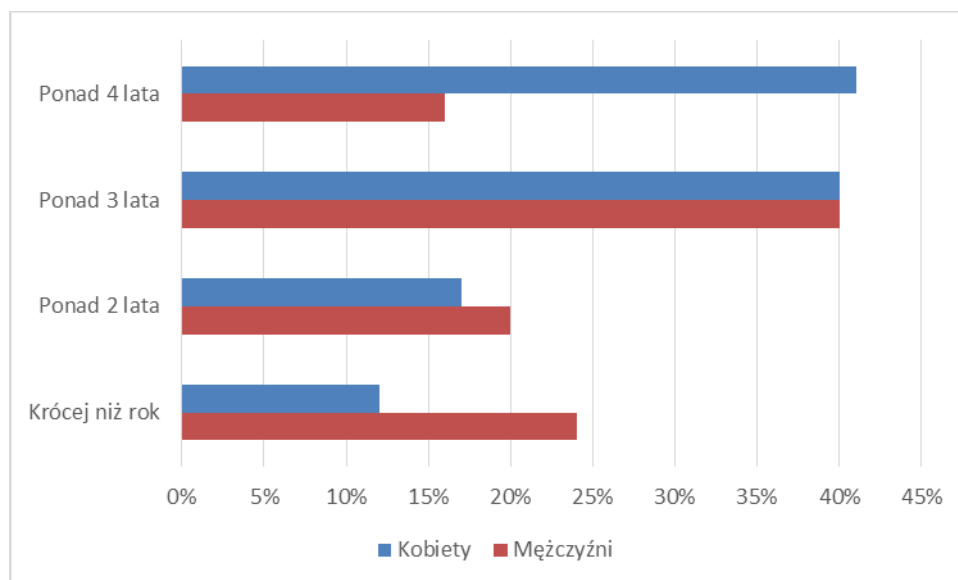
Najwięcej pań jest z wykształceniem zawodowym (33%) oraz z wykształceniem wyższym (31%). Wykształcenie średnie zaznaczyło 21% kobiet, w wykształcenie podstawowe tylko 11 osób (rys.3).



Ryc. 4. Miejsce zamieszkania

Spośród ankietowanych mężczyzn większość stanowią mieszkańcy aglomeracji miejskiej (84%). Zaledwie 16% zamieszkuje tereny wiejskie.

U kobiet sytuacja wygląda podobnie, bo 92% mieszka w mieście (Bydgoszcz) a tylko 8% zamieszkuje wieś.



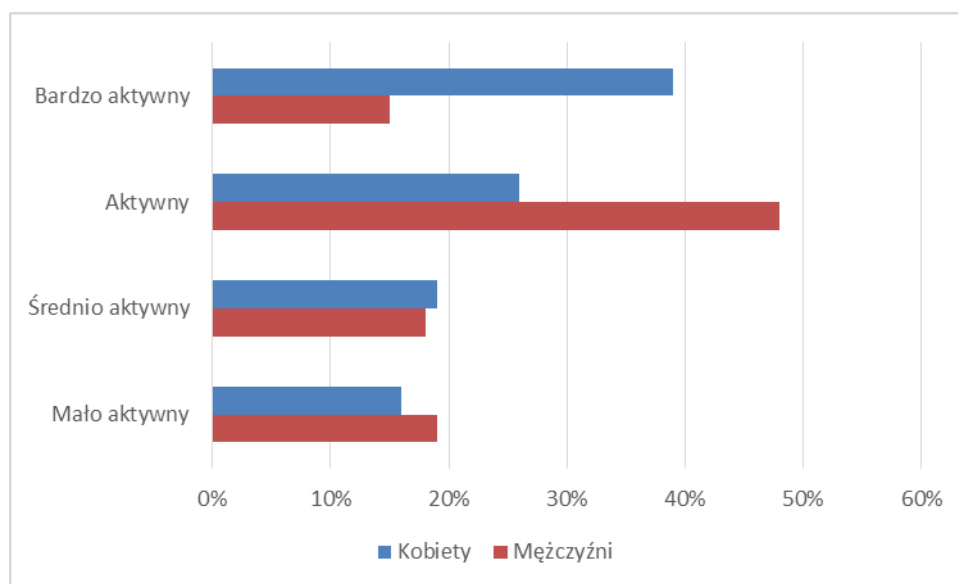
Ryc. 5. Staż na KUTW

Panowie na Uniwersytet uczęszczają w 40% już od ponad 3 lat. Kolejne osoby (24%) zapisały się na studia krócej niż 2 lata temu. Z bardzo podobnym wynikiem są odpowiedzi, iż studenci uczęszczają na zajęcia ponad 4 (16%) lub 2 lata (20%) (ryc. 5.).

Wśród studentek najwięcej Pań uczęszcza na studia już ponad 4 lata (41%). Tylko 17% zadeklarowało, iż uczęszcza na Uniwersytet ponad 2 lata, a tylko 1 Pani studiuje krócej niż 2 lata (Ryc. 5).

Zastosowana metoda badawcza to sondaż diagnostyczny i zastosowano technikę w postaci ankiety. Badanie zostało przeprowadzone w maju 2017 roku. Ankiety zostały wypełnione przez studentów podczas zajęć sportowych. W badaniu wzięło udział 100 osób, zróżnicowanych pod względem wieku, płci, wykształcenia oraz miejsca zamieszkania. Seniorzy odpowiadali chętnie i bez większych problemów.

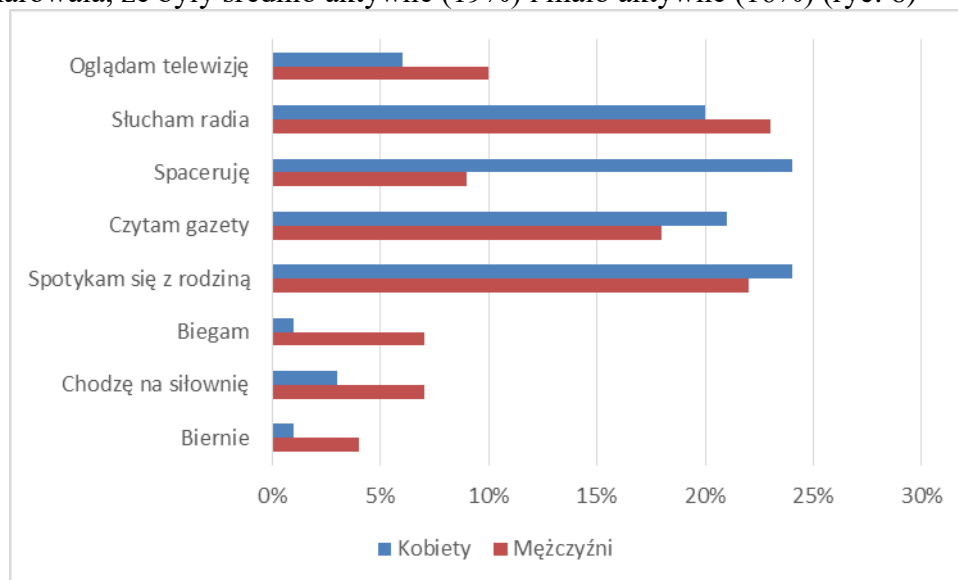
Analiza wyników badań



Ryc. 6. Jaki tryb życia prowadził/a Pan/i w przeszłości?

Badani mężczyźni najczęściej deklarowali, że w przeszłości prowadzili aktywny tryb życia (48%). Mniej licznie deklarowało mało aktywny (19%) i średnio aktywny tryb życia (18%). Najmniejszą grupę stanowili mężczyźni z bardzo aktywnym trybem życia w przeszłości (15%).

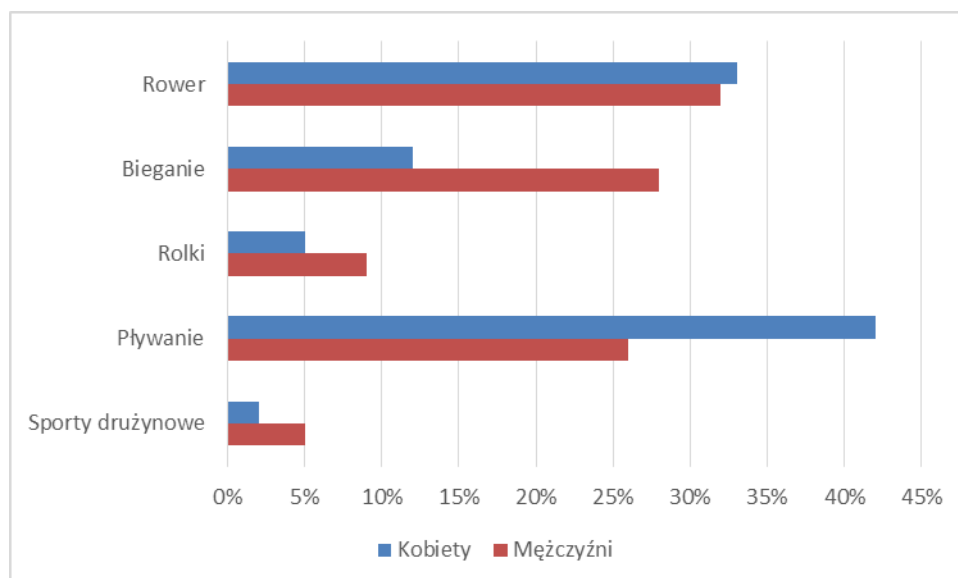
W przeciwieństwie do mężczyzn, najwięcej kobiet prowadziło bardzo aktywny tryb życia. Deklarowało tak 39% kobiet. Aktywny tryb życia prowadziło 26%, mniej liczna grupa deklarowała, że były średnio aktywne (19%) i mało aktywne (16%) (ryc. 6)



Ryc. 7. Jak spędza Pan/i czas wolny w domu?

W czasie wolnym mężczyźni słuchają radia (23%), jak również spotykają się z rodziną (22%). Mężczyźni lubią także czytać gazety (18%), jest to trzecia najczęściej wybierana odpowiedź. Na oglądanie telewizji i spacerowania ankietowani poświęcają kolejno 10 i 9% swojego czasu wolnego. Tylko 7% spośród badanych regularnie biega i chodzi na siłownię.

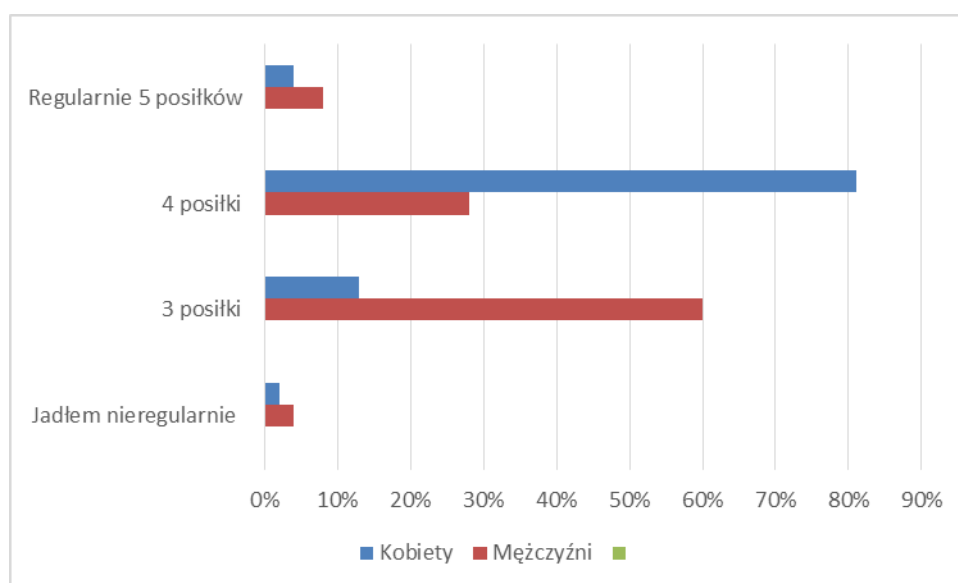
U pań wyniki są bardzo podobne. Studentki bardzo lubią spotykać się z rodziną (24%), spacerować (24%) ale również często zaznaczaną odpowiedzią było czytanie gazet (21%) i słuchanie radia (20%). Tylko 3 Panie zaznaczyły iż w czasie wolnym biegają (1%) (ryc. 7).



Ryc. 8. Jakie formy aktywności fizycznej były wtedy w Pańskim/Pani życiu?

Panowie deklarują, iż w przeszłości często jeździli na rowerze (32%) ale równie chętnie biegali (28%) i pływali (26%). Czyli sport towarzyszy im od dawnych lat. W ich aktywności fizycznej rzadziej pojawiały się rolki (9%). Najmniej liczna grupa zadeklarowała, iż ich formą aktywności były różne sporty drużynowe (5%).

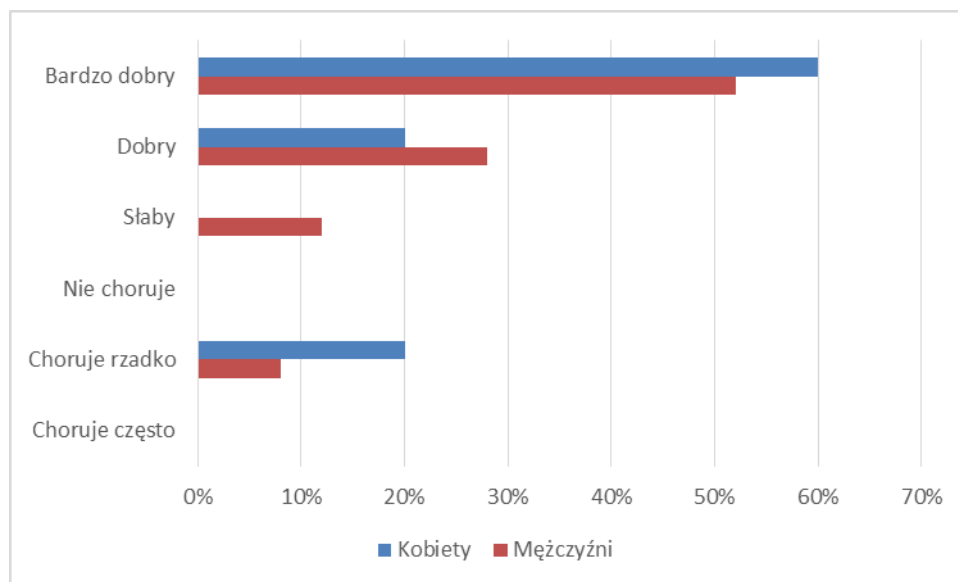
W odpowiedziach u studentek przeważa zdecydowanie pływanie (48%). Tak samo jak mężczyźni Panie w przeszłości jeździły często na rowerze (33%). Bieganie (12%) i rolki (5%) nie były aż tak popularne wśród Pań. Tylko jedna osoba zaznaczyła, iż w czasie wolnym grała w sporty drużynowe (2%).



Ryc. 9. Czy zwracał/a Pan/i uwagę na zdrowy sposób odżywiania?

W przeszłości panowie jedli w przewadze trzy posiłki dziennie (60%). Znacznie mniej osób zadeklarowało, iż jedli cztery posiłki (28%). W odpowiedzi regularnie pięć posiłków dziennie jadło tylko dwóch panów (8%). A jeden Pan zaznaczył, że jadł nieregularnie (4%).

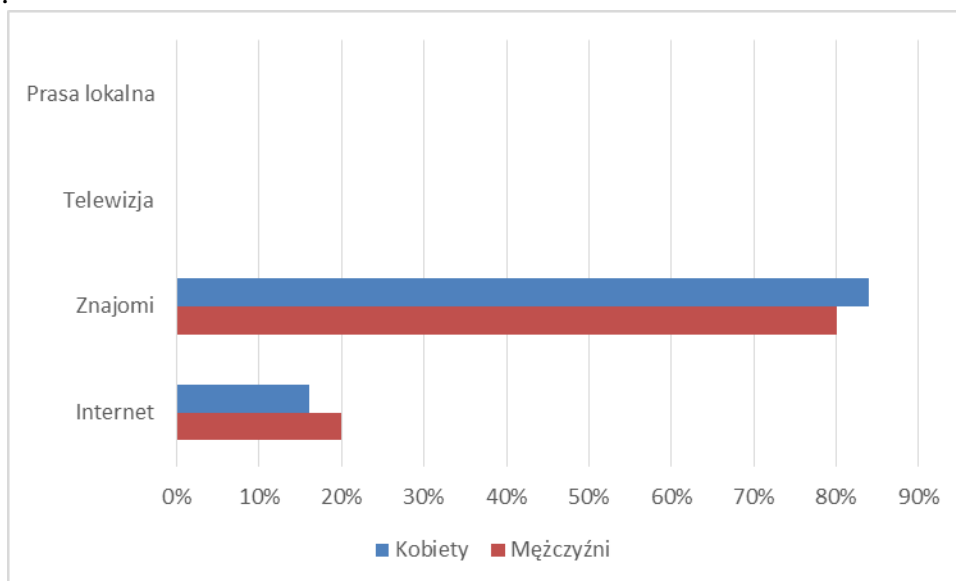
Natomiast u kobiet większość zwracała uwagę na zdrowy sposób odżywiania i jadła zazwyczaj cztery posiłki dziennie (81%). Mniej liczną jest grupa jedząca trzy posiłki (13%). Tak jak u Panów tylko jedna osoba zaznaczyła, iż jadła nieregularnie (2%) (ryc. 9).



Ryc. 10. Jak ocenia Pan/i swój stan zdrowia?

Panowie oceniają swój stan zdrowia jako bardzo dobry w 52%, 28% zaznaczyło, iż czują się dobrze. Swój stan zdrowia jako słaby ocenia tylko 12% ankietowanych. Odpowiedź nie choruję i często choruję nie została zaznaczona przez żadnego pana.

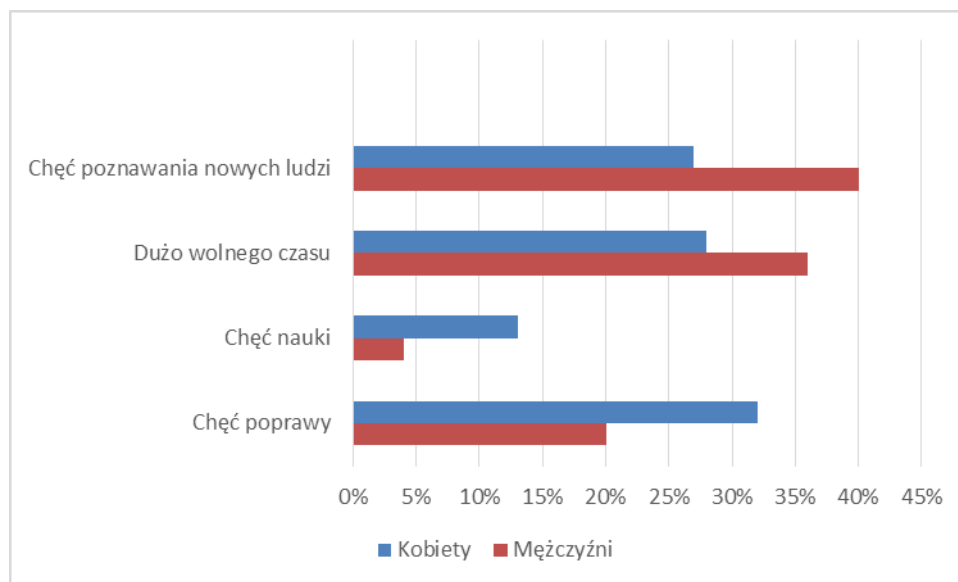
Panie oceniają, że czują się bardzo dobrze (60%). Podobna liczba odpowiedzi padła również na dobry stan zdrowia (20%) i co bardzo mnie cieszy, że chorują rzadko (20%) (ryc.10).



Ryc. 11. Skąd dowiedział/a się Pan/i o Uniwersytecie Trzeciego Wieku?

O Uniwersytecie Trzeciego Wieku przeważająca część panów dowiedziała się dzięki znajomym (80%). Spośród odpowiedzi studenci wybrali również internet (20%) jako środek informacji o KUTW.

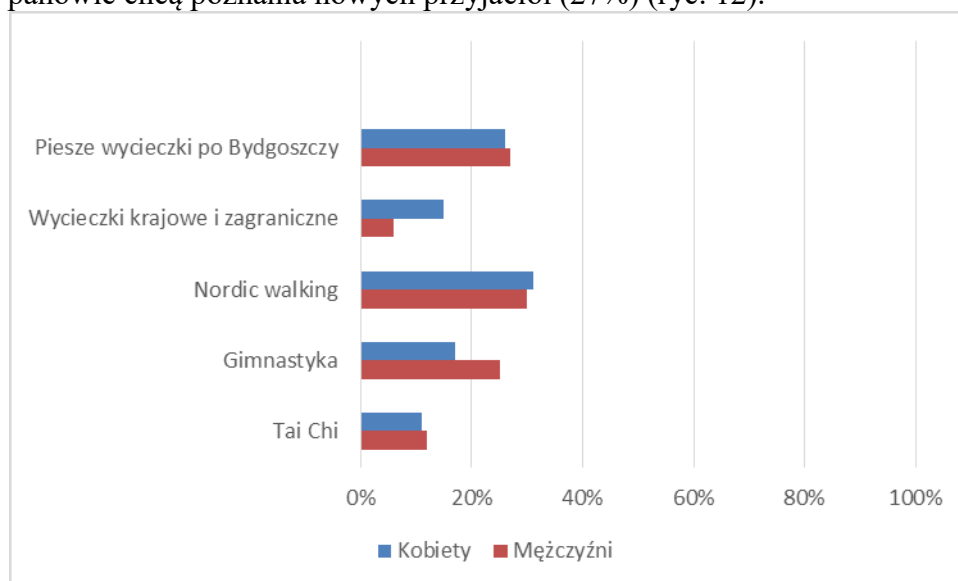
Wśród odpowiedzi udzielonych u pań, główne źródło informacji o UTW to również znajomi (84%). Prasa lokalna i telewizja nie została zaznaczona ani u pań ani u panów (ryc. 11).



Ryc. 12. Co skłoniło Pana/ią do zapisania się na Uniwersytet?

Do zapisania się na Uniwersytet panów skłoniło chęć poznania nowych osób i spotkania towarzyskie (40%) oraz jak to na emeryturze bywa dużo wolnego czasu (36%). Mniej zależało im na poprawie własnej aktywności fizycznej (20%) a chęć nauki była tylko dodatkowym plusem (4%).

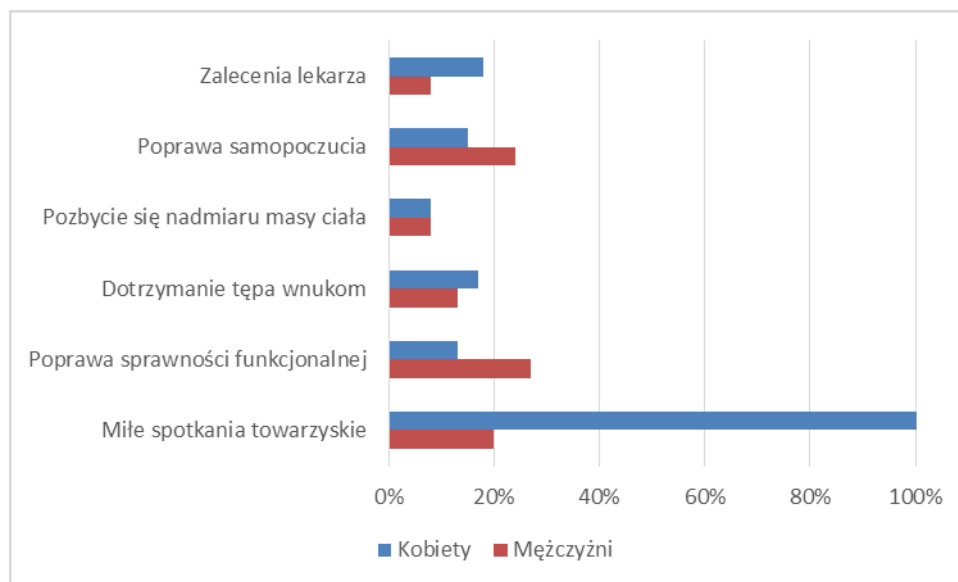
Natomiast u studentek głównie chodziło o poprawę swojej aktywności fizycznej (32%). Panie również zapisały się na Uniwersytet, ponieważ mają dużo wolnego czasu (28%) i tak samo jak panowie chcą poznania nowych przyjaciół (27%) (ryc. 12).



Ryc. 13. Z jakich form aktywności fizycznej korzystan Pan/i na Uniwersytecie?

Studenci w 30% korzystają z zajęć na świeżym powietrzu czyli nordic walking. Popularne wśród Panów są również wycieczki piesze po Bydgoszczy (27%). Panowie nie boją się też gimnastyki (25%) i chętnie pokazują się na zajęciach tego rodzaju.

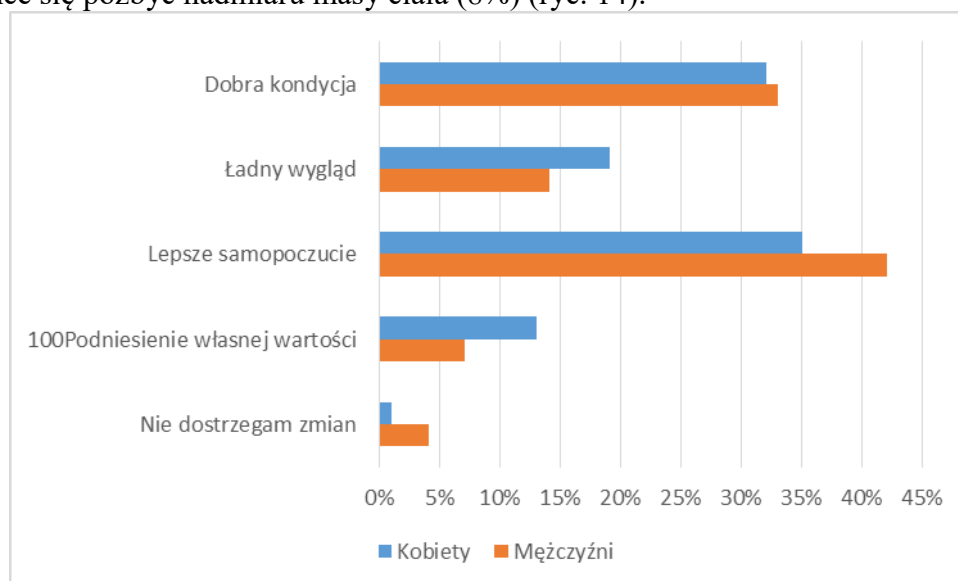
Widać, iż nordic walking jest bardzo popularny, ponieważ najwięcej Pań również uczęszcza na w/w zajęcia (31%). Z wycieczek pieszych po Bydgoszczy korzysta 26% kobiet. Najmniej deklarowaną odpowiedzią są zajęcia z tai chi (11%) (ryc. 13).



Ryc. 14. Jakie są powody podejmowania przez Pana/ią aktywności fizycznej?

Wśród Panów największym powodem do uprawiania aktywności fizycznej jest poprawa sprawności funkcjonalnej organizmu (27%). Kolejnym ważnym powodem jest poprawa samopoczucia (24%) oraz miłe spotkania towarzyskie z nowo poznanymi osobami (20%), zalecenia lekarza (8%) oraz pozbycie się nadmiaru masy ciała (8%).

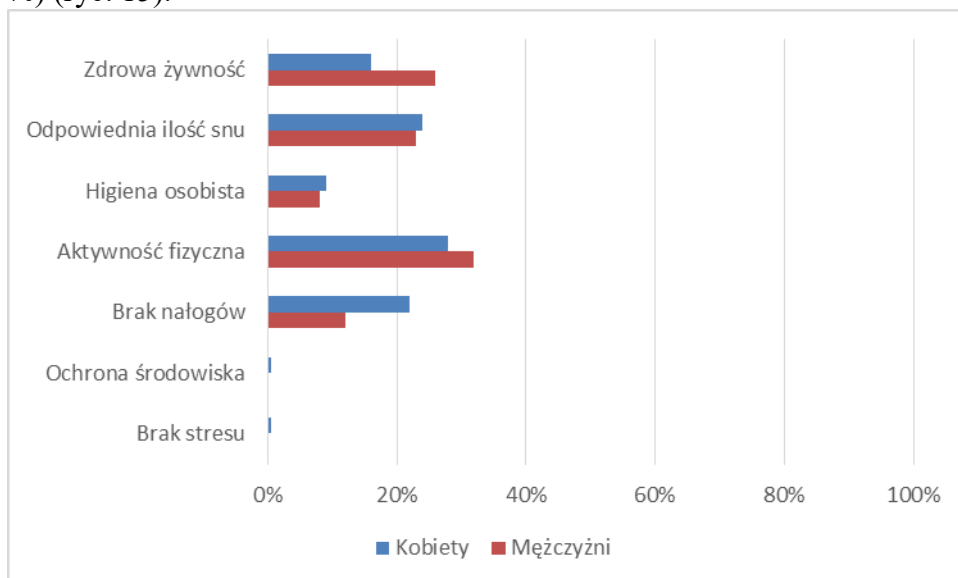
Panie natomiast nastawione są głównie na miłe spotkania towarzyskie (29%). W przypadku 18% kobiet aktywność fizyczna to zalecenie lekarza. Najmniej liczna grupa kobiet chce się pozbyć nadmiaru masy ciała (8%) (ryc. 14).



Ryc. 15. Jakie zmiany Państwo zaobserwowali po ćwiczeniach?

Poprzez uczestnictwo w zajęciach na Uniwersytecie studenci zaobserwowali, wzrost samopoczucia (42%) i poprawę kondycji (33%). W mniejszości zauważyli, że poprawił im się wygląd (14%). Nie dostrzegło zmian po ćwiczeniach na KUTW tylko 4% mężczyzn.

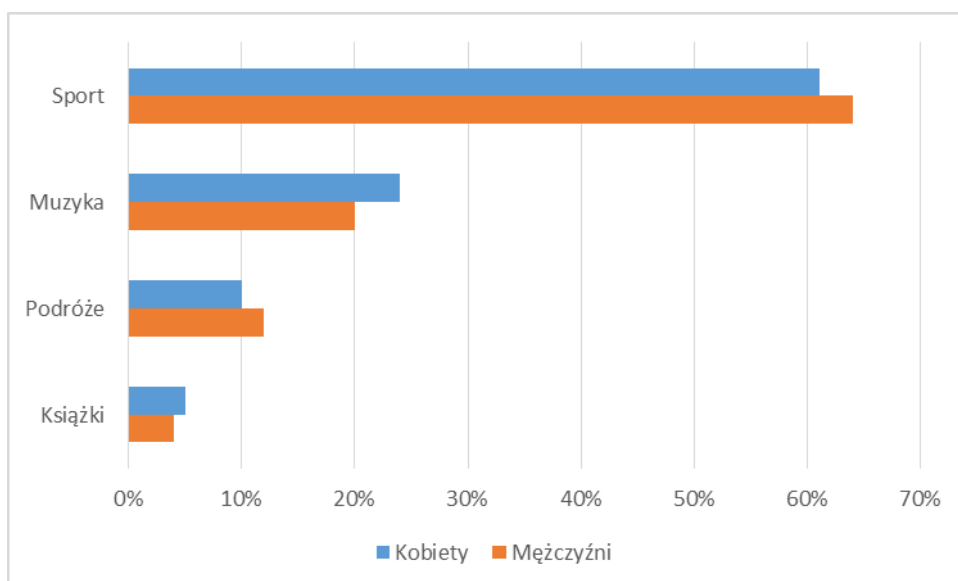
U 35% kobiet poprzez ćwiczenia poprawiło się samopoczucie i z prawie takim samym wynikiem poprawiły swoją kondycję (32%). Panie również zauważyły, iż zmienił im się lekko wygląd (19%) (ryc. 15).



Ryc. 16. Co według Pana/i oznacza „zdrowy styl życia”?

„Zdrowy styl życia” dla większości panów oznacza aktywność fizyczną (31%). Zaraz za aktywnością bardzo ważne jest zdrowe odżywianie (26%) oraz odpowiednia ilość snu i odpoczynku (23%). Mężczyźni uważają, że ochrona środowiska i brak stresu nie jest już aż tak ważne w „zdrowym stylu życia”.

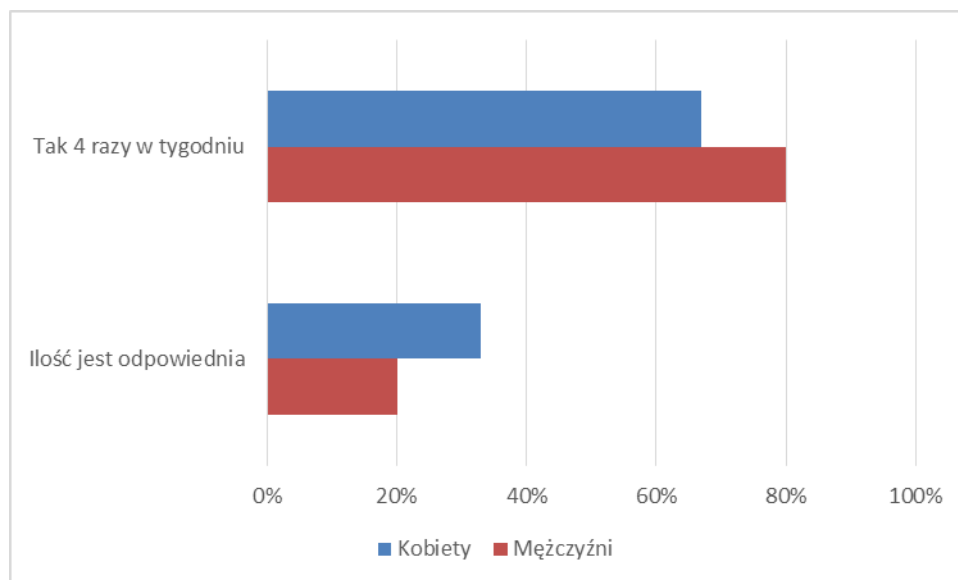
Natomiast najwięcej kobiet uważa, że poprzez aktywność fizyczną (28%) promujemy „zdrowy styl życia”. Ważną częścią naszego życia jest również odpowiednia ilość snu i odpoczynku (24%). Brak nałogów w 22% ukazuje również, że też jest ważne w zdrowym życiu (ryc. 16).



Ryc. 17. Czym się Pan/i interesuje?

Ankietowani mężczyźni interesują się najczęściej sportem (64%) i muzyką (20%). Książki natomiast cieszą się najmniejszym powodzeniem (4%).

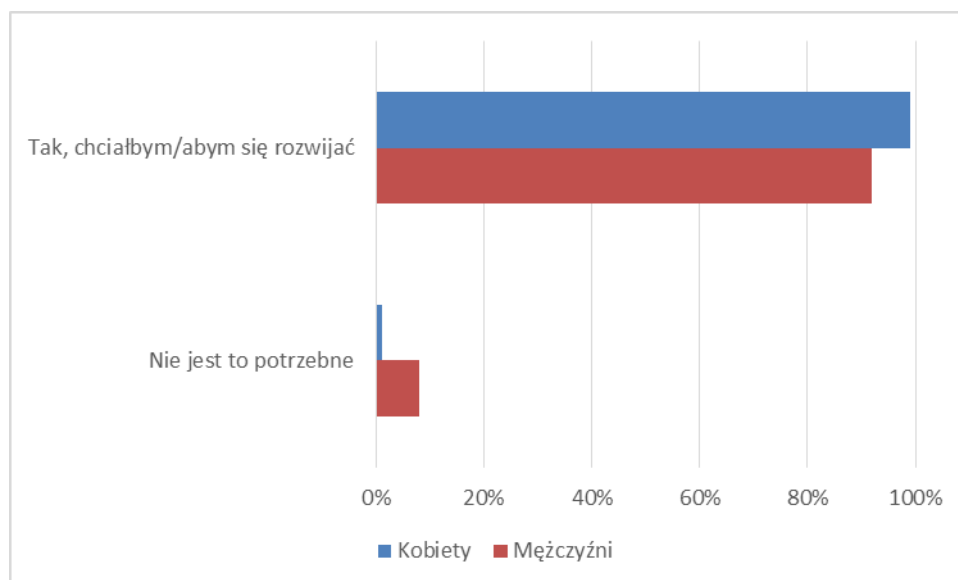
Wśród pań w sferze zainteresowań dominuje sport (61%) oraz muzyka (24%). W dwóch najmniej licznych odpowiedziach pojawiło się podobnie jak u mężczyzn podróże (10%) oraz książki (5%) (ryc. 17)



Ryc. 18. Czy chciałby/aby Pan/i aby zajęcia odbywały się częściej?

W większości studenci chcieliby aby zajęcia odbywały się częściej (80%), 4 razy w tygodniu, natomiast pięciu mężczyzn uważa, że ilość zajęć jest odpowiednia.

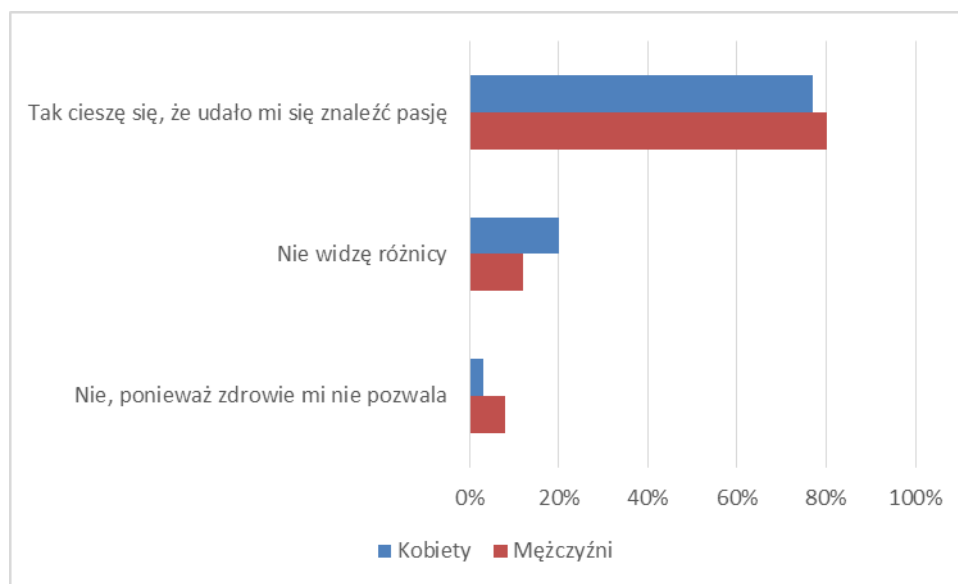
U kobiet ponad połowa (67%) również chciałaby aby zajęcia odbywały się 4 razy w tygodniu, a odpowiednia ilość zajęć zaznaczyło 33% studentek (ryc. 18).



Ryc. 19. Czy chciałby/aby Pan/i aby uczelnia organizowała dodatkowe kursy dla studentów?

Badani mężczyźni w większości odpowiedzieli, że chcieliby aby Uniwersytet organizował dodatkowe kursy, ponieważ chcą się rozwijać i poszerzać swoje pasje i zainteresowania (92%). Z wszystkich badanych mężczyzn tylko dwóch zaznaczyło, iż jest im to nie potrzebne (8%).

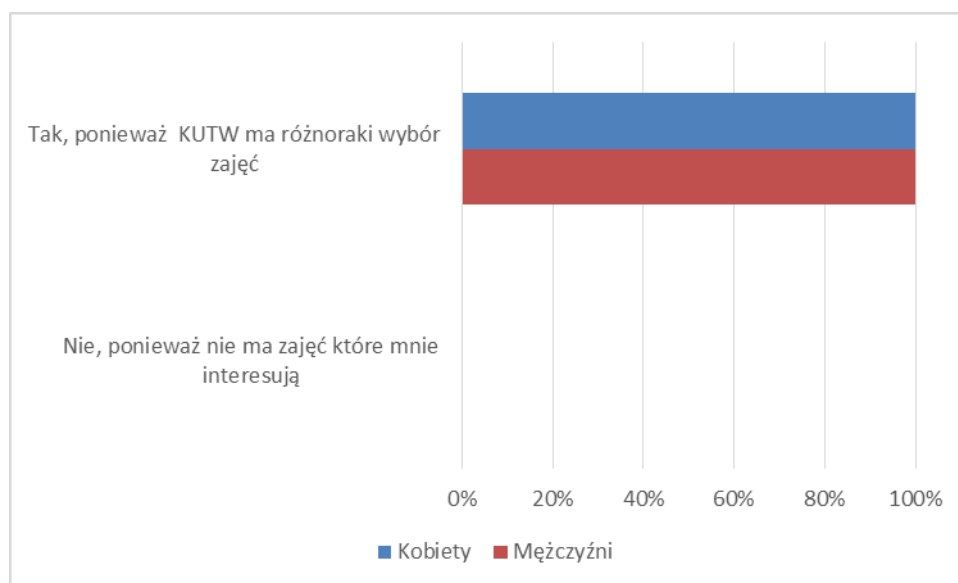
Kobiety również chciałyby aby Uniwersytet organizował dodatkowe kursy (99%). Jedna z pań odpowiedziała, że jest to jej nie potrzebne (ryc. 19).



Ryc. 20. Czy odczuwa Pan/i satysfakcję z własnego życia na emeryturze?

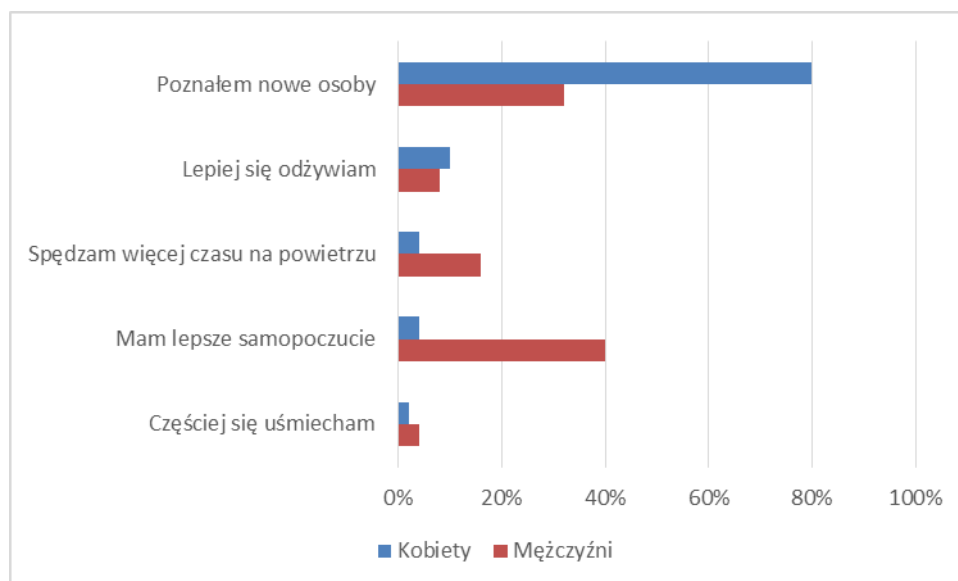
Spośród ankietowanych, 80 % odczuwa satysfakcję z życia na emeryturze i poprzez Uniwersytet znaleźli pasję, która wypełnia ich czas wolny i wpływa dobrze na zdrowie. Niespełna 12% studentów nie widzi różnicy między jakością życia na emeryturze, ponieważ sport towarzyszy im od dawnych lat. Niektórzy jednak, nie mogą korzystać z życia tak jakby chcieli na sportowo, ponieważ zdrowie im na to nie pozwala (8%).

Studenki Uniwersytetu Trzeciego Wieku również odczuwają satysfakcję z życia na emeryturze (77%) i tak samo jak panowie odnalazły pasję. W 20% uważają, iż nie widzą różnicy w życiu na emeryturze. Tylko dwie panie odpowiedziały, że nie mogą korzystać z życia ponieważ zdrowie im na to nie pozwala (ryc. 20).



Ryc. 21. Czy zajęcia dają Panu/i warunki do rozwijania własnych zainteresowań?

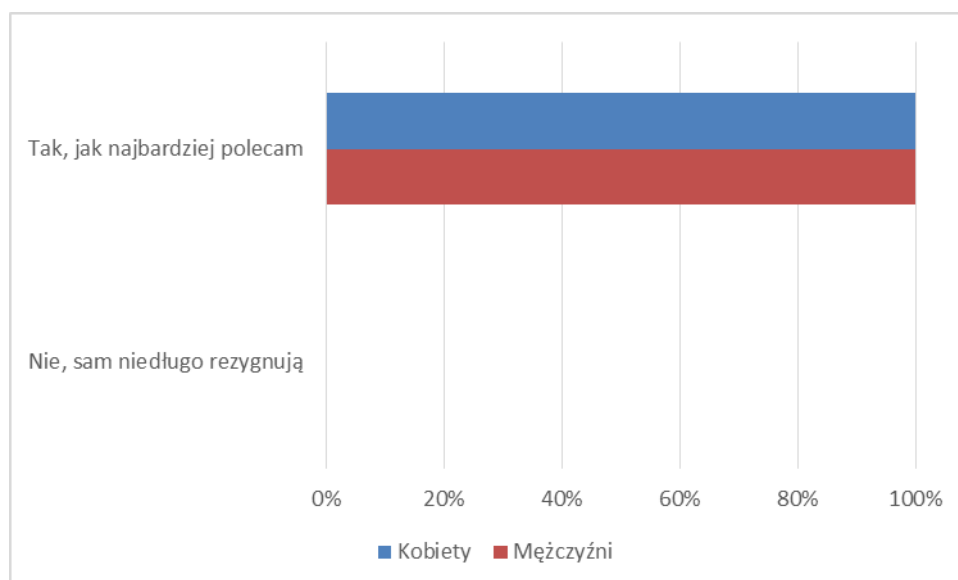
Na to pytanie w 100% studenci i studenki odpowiedzieli, iż zajęcia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku rozwijają swoje zainteresowania i pasję, ponieważ KUTW ma szeroki wybór zajęć sportowych jak i różnych lektoratów (ryc. 21).



Ryc. 22. Co zmieniło się w Pana/i życiu po przystąpieniu do KUTW?

Studenci Trzeciego Wieku w 40% zaznaczyli, że po przystąpieniu do KUTW poprawiło im się samopoczucie. Dzięki uczęszczaniu na zajęcia poznali również nowe osoby (32%). Panowie również więcej spędzają czasu na świeżym powietrzu (16%).

Panie natomiast w przewadze odpowiedziały, iż poznały nowe osoby (80%). Już znacznie mniej kobiet lepiej się odżywia (10%) dzięki przystąpieniu do KUTW. Zmiany w swoim życiu odczuło 4% kobiet, które mają lepsze samopoczucie, a spędzają więcej czasu na świeżym powietrzu (ryc. 22).



Ryc. 23. Czy poleciliby/a Pan/i zajęcia na Uniwersytecie innym osobą na emeryturze?

Zarówno mężczyźni jak i kobiety w 100% odpowiedzieli, iż poleciliby zajęcia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Jest to dowód na to, że zajęcia cieszą się powodzeniem i pomysł na powstanie Uniwersytetu w Bydgoszczy był jak najbardziej trafiony.

Dyskusja i wnioski

Starzenie się to nieunikniony proces życia każdego z nas. To proces, zachodzący w trzech aspektach: fizycznym, psychicznym oraz społecznym. Zmiany te pojawiają się w różnych okresach życia, przy czym po 60 roku życia kumulują się, rozpoczynając ostatni etap naszej egzystencji zwany starością. Zazwyczaj okres ten nie jest łatwy, pojawiają się nowe problemy, pogarsza się stan zdrowia, przechodzimy na emeryturę, tracimy i zmieniamy role społeczne, przyzwyczajamy się do nowej sytuacji. Nie każdy z seniorów potrafi radzić sobie w nowej sytuacji. Dlatego tak ważne i istotne jest wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół oraz takich instytucji jak Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Aktywność seniorów w wieku 65 lat i więcej, (mieszkańców Polski) przebadła także grupa badaczy z Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu: Wojciech Zieliński, Roman Celka, Tadeusz Wojtkowiak, Dorota Szyszka. Badanie, oparte na metodzie obserwacji zostało przeprowadzone w latach 1999-2011 i objęło nim 2494 mieszkańców całej Polski w wieku od 65 do 103 lat. Praca była próbą odpowiedzi na pytanie: Jak kształtowała się codzienna aktywność badanych starszych osób w okresie ich życia (Makarczuk A., 2017).

Wnioski badań były następujące:

1. Deklaratywna aktywność ruchowa mężczyzn we wszystkich grupach wieku jest większa aniżeli kobiet.
2. W okresie całego życia badanych seniorów deklarowana aktywność ruchowa kobiet i mężczyzn wraz z upływem czasu maleje.
3. Nie zaobserwowano istotności różnic między średnimi arytmetycznymi aktywności kobiet i mężczyzn w okresie życia.
4. Obserwuje się podobny spadek aktywności ruchowej kobiet i mężczyzn w okresie senioralnym.
5. We wszystkich grupach kobiet i mężczyzn obserwuje się istotność różnic między średnimi arytmetycznymi codziennej aktywności fizycznej występujące zawsze między najmłodszym okresem deklaracji aktywności fizycznej, a najstarszym okresem analizowanego okresu życia (Makarczuk, 2017, s.69).

Na podstawie przeprowadzonego badania w maju 2017 roku, w pracy przedstawiono aktywność osób starszych – studentów Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, placówki, która wspiera seniorów i pomaga im w utrzymaniu aktywności zarówno fizycznej, społecznej jak i kulturalnej. Sformułowane w pracy hipotezy potwierdziły się i przedstawiają się następująco:

1. W przypadku aktywności fizycznej w przeszłości prym wiodą Panie, które w 39% prowadziły bardzo aktywny tryb życia, Panowie w prawie 50% byli tylko aktywni.
2. Stan zdrowia studentów KUTW jest w przeważającej większości bardzo dobry. Wyniki w przypadku kobiet i mężczyzn są podobne, z zaznaczeniem, że stan zdrowia Pań jest o 10% lepszy od Panów, co pozwala badanej grupie na korzystanie z zajęć fizycznych organizowanych na uczelni.
3. Zajęciami najczęściej wybieranymi przez studentów są zajęcia z nordic walking. Zarówno 1/3 kobiet i mężczyzn wybrała tę formę aktywności.
4. Główne powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów to poprawa sprawności fizycznej i samopoczucia w przypadku 27% i 24 % Panów oraz spotkania towarzyskie – w przypadku 1/5 badanych kobiet.
5. Po udziale w ćwiczeniach fizycznych studenci zaobserwowali przede wszystkim wzrost samopoczucia i poprawę kondycji - w przypadku mężczyzn wzrost samopoczucia nastąpił u nas ponad 40% badanych, a kondycji u 1/3. W przypadku Pań oba wyniki oscylowały w granicach 32-35%.

Wnioski, sformułowane na podstawie przeprowadzone badania przedstawiają się następująco:

- Większość osób biorących udział w badaniu to mieszkańcy Bydgoszczy, gdzie swoją siedzibę ma Kazimierzowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, w wieku powyżej 60 roku życia, posiadający wykształcenie zawodowe
- Ankietowani w głównej mierze uczęszczają na zajęcia ponad 3 lata
- W przeszłości prowadzili raczej aktywny tryb życia, jeździli na rowerze i pływali
- O zajęciach na KUTW dowiedzieli się od swoich znajomych oraz poprzez Internet
- Ich stan zdrowia jest bardzo dobry, co umożliwia im udział w zajęciach
- Głównie zainteresowani ankietowanych to sport
- Głównym powodem do uprawiania sportu i uczęszczaniu na zajęcia jest duża ilość wolnego czasu oraz chęć poznania nowych osób
- Ankietowani najczęściej uczestniczą w zajęciach nordic- walking, organizowanych na uczelni
- Dzięki udziałowi w zajęciach seniorzy odczuli wzrost samopoczucia i poprawę kondycji
- Wszyscy polecają zajęcia na Uniwersytecie innym seniorom
- Osoby starsze coraz częściej i chętniej włączają aktywność fizyczną do swojego codziennego życia, a co najważniejsze przełamują stereotypy o seniorze, jako o osobie mało sprawnej, nieciekawej, a czasem nawet nudnej
- Coraz częściej seniorzy nawet w późnym etapie starości postanawiają podjąć aktywność fizyczną, co widoczne jest szczególnie na zajęciach z jogi, na siłowniach zewnętrznych gdzie osoby starsze chętnie ćwiczą, a nawet w klubach sportowych
- Zmienia się świadomość seniorów dotycząca zdrowego trybu życia, dbania o swoje zdrowie i wygląd fizyczny.

Piśmiennictwo

1. Gore I., 1980, Wiek a aktywność życiowa, Wydawnictwo, Warszawa
2. Górski J. (red.), 2011, Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Wydawnictwo, Warszawa
3. Makarczuk A. (red.), 2017, Biospołeczne uwarunkowania uczestnictwa w kulturze fizycznej i zdrowotnej osób w różnym wieku, Wydawnictwo, Łódź
4. Marchewska A. (red.), 2012, Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja, Wydawnictwo, Warszawa
5. Strugarek J, Wieczorek J., 2010, Aktywny senior. Zbiór gier rekreacyjnych dla osób starszych, Wydawnictwo, Poznań
6. Szukalski P., Szatur – Jaworska B., 2014, Aktywne starzenie się. Przeciwdziałanie barierom, Wydawnictwo, Łódź

Netografia

1. Wywiad z Bożeną Sałacińską, 1.12.2015, Senior chce być atrakcyjny, <http://miastakobiet.pl/345405,Senior-chce-byc-atrakcyjny.html>
2. (<http://www.pasje.senior.pl/124,0,Bieganie-8211-sport-dla-seniora,17670.html>, Bieganie – sport dla seniora?, 18.10.2013).
3. (<http://www.dziennikbaltycki.pl/artukul/464822,historie-najstarszych-biegaczy-z-trojmiasta,id,t.html>, 21.10.2011).
4. (<https://cafesenior.pl/niesamowici-seniorzy-biegacze-i-ich-rekordy/>, 11.04.2014).

<http://serwisy.gazetaprawna.pl/zdrowie/artykuly/921112,seniorzy-zdrowie-aktywnosc-europa.html> - Aktywność i zdrowie polskich seniorów na końcu europejskiego rankingu, 03.02.2016

5. <http://www.seniorzy.pl/index.php/w-ksigarni/31-artykuy/aktualnosci-seniora/2751-inwolucja>
6. <http://polki.pl/rodzina/rodzice,jak-zachecic-seniora-do-cwiczen,10401352,artykul.html> – fragment rozmowy Macieja Zdziarskiego z prof. dr. hab. Andrzejem Dąbrowskim i dr. Rafałem Rowińskim pochodzący z książki „StarsiRodzice.pl. Recepty na dobrą starość”
7. <http://studenci-trzeciego-wieku.studentnews.pl/s/1477/28598-Historia-UTW.htm>
8. <http://bydgoszcz.naszemiasto.pl/artykul/studenckie-zycie-trzeciego-wieku-chcialaby-pani-zyc-tak-jak,2747652,art,t,id,tm.html>, 01.10.2015

Lasota Iwona, Napierała Marek, Żukow Walery. (2017). Walory rekreacyjno-turystyczne gminy Koronowo w opinii wczasowiczów z ośrodka wypoczynkowego Polonez w Pieczyskach = Recreational and tourist effects of the community Koronowo in opinion of holiday makers from Polonez resort in Pieczyska. [w:] Napierała Marek Red., Żukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667> 177-205.

WALORY REKREACYJNO-TURYSTYCZNE GMINY KORONOWO W OPINII WCZASOWICZÓW Z OŚRODKA WYPOCZYNKOWEGO POLONEZ W PIECZYSKACH

RECREATIONAL AND TOURIST EFFECTS OF THE COMMUNITY KORONOWO IN OPINION OF HOLIDAY MAKERS FROM POLONEZ RESORT IN PIECZYSKA

Iwona Lasota¹, Marek Napierała², Walery Żukow³

¹Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy

¹Instytut Kultury Fizycznej, Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska

²Katedra Gospodarki Przestrzennej i Turyzmu, Wydział Nauk o Ziemi, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska

Liczba znaków: 52 000 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 30 x 1 000 znaków (ryczałt) = 30 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 82 000 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 2,05 arkuszy wydawniczych.

Key words: turystyka, walory rekreacyjne, Zalew Koronowski

Słowa kluczowe: tourism, recreation, Zalew Koronowo

Streszczenie

WPROWADZENIE. W artykule przedstawiono walory rekreacyjne i turystyczne miasta i gminy Koronowo, a także wpływ turystyki na rozwój tejże gminy. Największa jednak uwaga została poświęcona badaniom opinii wczasowiczów, będących gośćmi wybranego Ośrodka Wypoczynkowego w Pieczyskach i ich subiektywnemu spojrzeniu na turystyczne bogactwo miasta i gminy Koronowo.

CEL PRACY. Celem pracy było znalezienie odpowiedzi na pytania czy miasto i gmina Koronowo jest atrakcyjne turystycznie oraz jaki jest największy atrybut gminy i co na niego wpływa?

MATERIAŁ I METODYKA. Przeprowadzone zostały badania ankietowe na terenie ośrodka „Polonez” wśród 110 osób przebywających na wczasach.

WYNIKI BADAŃ. Wyniki badań upoważniły do wyciągnięcia następujących wniosków:

1. Zalew Koronowski to największa wizytówka gminy Koronowo.
2. Gmina Koronowo jest chętnie odwiedzana przez wszystkich, bez względu na wiek.
3. Promocja regionu powinna być podjęta na szerszą skalę.
4. Informacje na temat zabytków miasta powinny być łatwiej osiągalne.
5. Rozwój rekreacyjny i turystyczny Koronowa podąża we właściwym kierunku.
6. Istnieje szereg rzeczy i produktów, które można być stworzyć, aby uatrakcyjnić miasto i gminę.

Abstrakt

INTRODUCTION. The article presents the recreational and tourist values of the town and commune of Koronowo, as well as the influence of tourism on the development of the commune. However, the greatest attention was paid to the opinions of holidaymakers who were guests of the selected Holiday Resort in Pieczyska and their subjective view on the tourist wealth of the town and the municipality of Koronowo.

PURPOSE. The aim of the work was to find answers to questions about whether the city and the municipality of Koronowo is attractive to tourists and what is the greatest attribute of the municipality and what affects it.

MATERIALS AND METHODS. Polonez surveys were conducted among 110 people on holiday.

FINDINGS. The results of the study allowed us to draw the following conclusions:

1. The Koronowski Lagoon is the biggest showpiece of the Koronowo municipality.
2. The town of Koronowo is visited by everyone, regardless of age.
3. Promotion of the region should be made on a broader scale.
4. Information about monuments of the city should be more easily accessible.
5. Recreational development and tourism Koronowa follows in the right direction.
6. There are a number of things and products that can be created to make the city more attractive.

Wstęp

Współczesny świat, w którym żyjemy, stale rozwijające się nowoczesne technologie, wielkie odkrycia i niejednokrotnie fascynujące, ale i przejmujące wiadomości, którymi zasypuje nas świat, wymuszają na nas ciągłą potrzebę gonitwy, pracy, rosnących wymagań i obowiązków wobec siebie i innych. Często nie ma czasu, aby spojrzeć na wszystko z dystansu, odpocząć, zrelaksować się. Zastanawiamy się, kiedy i jak uciekł nam ten czas, którym chcieliśmy jeszcze i – trochę inaczej zadysponować. Kiedy jednak nadejdzie wyczekiwana chwila spokoju, zastanawiamy się, co naprawdę jest dla nas ważne i jak zagospodarować czas – chwile tylko dla nas, dla naszych bliskich, dla rodziny. Zastanawiamy się, gdzie najlepiej zrelaksować się? Wybór pada na łono przyrody. Wtedy właśnie doceniamy jej urok, piękno i potęgę. Pochłonięci codziennymi sprawami, często nie doceniamy tego, co nas otacza. Dopiero widok turystów przechadzających się uliczkami miasta i wypełnione turystami ośrodki wypoczynkowe, pływające żaglówki, kajaki, przejeżdżający cykliści, uświadamiają nam – mieszkańcom, że wszystkich tych ludzi łączy jeden wspólny cel – jak najpełniej wykorzystać bogactwo przyrody, odnajdując w niej pokój, ukojenie, regenerację sił, a także możliwość korzystania ze wszystkich dobrodziejstw tego obszaru.

W artykule przedstawiono walory rekreacyjne i turystyczne miasta i gminy Koronowo, a także wpływ turystyki na rozwój tejże gminy. Największa jednak uwaga została poświęcona badaniom opinii wczasowiczów, będących gośćmi wybranego Ośrodka Wypoczynkowego w Pieczyskach i ich subiektywnemu spojrzeniu na turystyczne bogactwo miasta i gminy Koronowo.

Celem pracy było badanie i dotarcie do odpowiedzi na pytania czy miasto i gmina Koronowo jest atrakcyjne turystycznie oraz jaki jest największy atrybut gminy i co na niego wpływa?

1. Charakterystyka gminy Koronowo

Bliskość rzeki, kompleksów leśnych i suchej gleby w pobliżu położonego miasta Koronowa, sprawiły, iż już w pradziejach istniały odpowiednie warunki do osadnictwa. Zgodnie z monografią Koronowa z 1968 roku najstarsze ślady bytności ludzi pochodzą sprzed

10.000 lat. Nie były to osadnictwa stałe, lecz przejściowe obozowiska. I tak kolejne epoki i kolejne plemiona zasiedlały te okolice².

Początki założenia miasta sięgają końca XIII wieku na gruntach wsi Smeysze, przez opactwo Cystersów Corona Mariae. Miasto nazywane było „Felix Valis”, czyli „Szczęśliwa Dolina”. 3 lutego 1359 roku król Kazimierz wystawił przywilej zezwalający na założenie miasta o nazwie Koronowo na prawie niemieckim, ale jego postanowienia nie zostały wypełnione. Dopiero akt lokacyjny z 1368 r., nadany również przez Kazimierza Wielkiego, oraz przywilej lokacyjny opata Jana III w 1370r. stworzyły realne podstawy do założenia miasta, które uposażono 27 włokami³. Wraz z przywilejem miasto otrzymało również prawo odbywania targu w każdy czwartek tygodnia, co odbywa się do dzisiaj.

W roku 1410 miała miejsce zwycięska bitwa z Krzyżakami, znana jako „Bitwa pod Koronowem”. Historycy uznają to zwycięstwo jako drugie po grunwaldzkim. Dla uczczenia pamięci tego wydarzenia powstały dwa pomniki. Walki polsko-krzyżackie powodowały ogromne niszczenia dóbr klasztoru.

Od XIV do XVIII wieku Koronowo było ośrodkiem zarządu rozległych dóbr ziemskich miejscowego klasztoru cystersów, jednego z najbogatszych opactw cystersów w Polsce. Od 1772r. Koronowo znajdowało się pod zaborem pruskim. Liczyło wówczas 700 mieszkańców i 130 domów⁴.

Dynamiczny rozwój miasta zaczął się dopiero w XIX wieku, kiedy powstał drobny przemysł (młyny, tartaki, cegielnie). W 1819 r. miała miejsce kasacja zakonu Cysterskiego i od tego momentu Koronowo przeszło pod władzę państwową. Po tym wydarzeniu zaczęli napływać Żydzi. W 1856 r. wybudowano w mieście Synagogę.

Bardzo istotnym wydarzeniem był strajk szkoły Koronowskiej, który wybuchł 15 października 1906r. Wpływ na to wydarzenie miały wydarzenia we Wrześni. W kulminacyjnym momencie - 17 września strajkowało 283 dzieci z klas różnego szczebla wyniku stosowania kar cielesnych strajk powoli wygasł, aby definitywnie zakończyć się 6 czerwca 1907 roku⁵.

W 1909r. Koronowo uzyskało połączenie kolejowe z Tucholą, a komunikację z Bydgoszczą ułatwiła w 1895r. kolej wąskotorowa (zlikwidowana w 1969 r.).

Na przełomie XIX i XX wieku następuje pobudzenie świadomości mieszkańców Koronowa. Wtedy też powstają towarzystwa skupiające przemysłowców, kupców i rzemieślników tzw. Towarzystwa Przemysłowe. W 1920r. 26 stycznia do miasta wkracza wojsko polskie, a władzę w Koronowie przejmuje polska administracja. Miasto liczyło 5.500 mieszkańców i weszło w skład powiatu bydgoskiego.

Od 1 kwietnia 1938r. miasto wraz z powiatem bydgoskim włączone zostaje do województwa pomorskiego. Wraz z wojną nadeszły lata hitlerowskiej okupacji - znaczone prześladowaniami i egzekucjami wśród mieszkańców miasta. W okresie II Wojny Światowej zabitych zostało 100 mieszkańców. Okres okupacji krwawo zapisał się w dziejach historycznych miasta, a pamięć pomordowanych uczczono pomnikami w Srebrnicy,

² Myk G., *Koronowo - Przewodnik po Szczęśliwej Dolinie*, Wydawnictwo Skalski Druk, Koronowo 2003

³ Umiński J., *7 dni w Koronowie i nad Zalewem Koronowskim*, Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa 1989, s. 10

⁴ Myk G., *Koronowo - Przewodnik po Szczęśliwej Dolinie*, Wydawnictwo Skalski Druk, Koronowo 2003

⁵ Kabaciński R., *Z dziejów miasta w czasach Rzeczypospolitej do 1772r.*, BTN, Bydgoszcz 1968, s. 18

Dziś Koronowo liczy 10.600 mieszkańców, jest piękne, a uroda jezior i Zalewu Koronowskiego przekonuje do odwiedzin tych okolic⁷.

Koronowo to miasto położone 23 km na północ od Bydgoszczy, na terenie północnej części historycznych Kujaw, w obrębie Pojezierza Południowo- Pomorskiego, w rozległym zakolu rzeki Brdy, gdzie jej dolina ma szerokość od 6 do 9 km. W powiecie bydgoskim to właśnie obszar gminy Koronowo jest największym wśród gmin i jednym z największych w województwie (41.170ha, w tym miasto Koronowo 2.818ha). Zamieszkuje ją 22.267 osób, z tego miasto 10.678. Na obszarze gminy poza miastem Koronowo znajdują się 33 sołectwa⁸.



Ryc. 1. Położenie administracyjno-geograficzne
źródło: Internet⁹

Liczne ośrodki wypoczynkowe i wczasowe, gospodarstwa agroturystyczne usytuowane w okolicy, umożliwiają uprawianie różnorodnych form turystyki i sportów

⁹ www.koronowo.pl

wodnych. 19.710 ha powierzchni gminy zajmują obszary chronionego krajobrazu: Zbiornika Koronowskiego, rynny jezior byszewskich, pasa rekreacyjnego miasta Bydgoszczy oraz doliny rzeki Kamionki i Sępolenki.

Walory rekreacyjno - turystyczne gminy Koronowo

Walory turystyczne stanowią jeden z najważniejszych elementów decydujących o możliwościach rozwojowych turystyki. Pojęcie zasobów i walorów turystycznych związana jest z atrakcyjnością danego obszaru turystycznego. Od wieku XX pojęcie walorów i zasobów rozumiano jako: zespół elementów środowiska naturalnego oraz elementów pozaprzyrodniczych, które-wspólnie lub każde z osobna –są przedmiotem zainteresowania turysty¹⁰. Można na podstawie literatury dotyczącej zasobów i walorów turystycznych użyć także pojęcia bardziej ogólnego, którym są dobra turystyczne.

W. Gaworecki przez dobro turystyczne rozumie (...) dobro lub zespół dóbr danych przez naturę, historie lub działalność ludzką, na które występuje popyt turystyczny¹¹.

Gmina Koronowo może poszczycić się nie tylko bogactwem walorów rekreacyjnych, ale i przyrodniczych. Przyrodniczą perelką jest Zalew Koronowski. Odgrywa on wielką rolę odpoczynku i relaksu człowieka. Jest istotny nie tylko dla wypoczywających tu turystów, pragnących zregenerować swoje siły, ale również dla aktywnych uczestników turystyki kwalifikowanej, specjalistycznej. Na wodach zalewu dominuje przede wszystkim turystyka żeglarska i kajakowa. Wspomnieć należy także, że leży on na szlaku Brdy, czyli jednym z najpopularniejszych w Polsce szlaków spływów kajakowych¹².

Zalew Koronowski, niepowtarzalna oaza harmonii przyrody i człowieka jest rozlewiskiem o pojemności 81 milionów metrów sześciennych, długim na 36 km i głębokością do 20 metrów, z linią brzegową przekraczającą 100 km i powierzchnią przeszło 1500 ha¹³.

Rzeka Brda zalewała tereny wraz z mniejszymi i większymi jeziorami zmieniając dotychczasową linię brzegową. Pod taflą wody znalazły się lasy, ziemia wykupiona od rolników, zabudowania gospodarcze.

¹⁰ Kowalczyk A., *Geografia turystyki*, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 1997, s. 23

¹¹ Gaworecki W., *Turystyka*, PWE, Warszawa 2000, s. 100

¹² Umiński J., *7 dni w Koronowie i nad Zalewem Koronowskim*, Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa 1989

¹³ Myk G., *Koronowo - Przewodnik po Szczęśliwej Dolinie*, Wyd. Skalski Druk na zlecenie UM, Koronowo 2003, s. 25



Fot. 2. Zalew Koronowski

źródło: Internet ¹⁴

W ten sposób powstał Zalew Koronowski o powierzchni przeszło 1500 ha. Rozlewisko to ma pojemność 81 milionów metrów sześciennych, długie na 36 km, głębokie do 20 m, z linią brzegową przekraczającą 100 km. Woda jest czysta, spokojna i tętniąca życiem. Jest to ciekawy teren rekreacyjno- wypoczynkowy, gdzie dominuje turystyka wodno-żeglarska i kajakowa.

Zalew Koronowski jest jednym z ważniejszych obszarów turystycznych w obrębie Bydgoszczy. Został zaliczony do II kategorii, czyli obszarów o dużych walorach turystycznych. To atrakcyjny zespół wodno-leśny a przez swoje położenie w pobliżu aglomeracji bydgoskiej stał się miejscem wypoczynku sobotnio-niedzielnego. Stał się także istnym rajem dla wędkarzy ze względu na dużą zasobność ryb. To niewątpliwie jeden z podstawowych elementów składowych atrakcji turystycznych regionu koronowskiego ¹⁵.

Następnym atrakcyjnym miejscem jest Park Grabina. Otacza on Koronowo od południowego zachodu, skąd roztacza się rozległy widok na meandrującą Brdę oraz leżące u podnóża miasto. Park jest pozostałością zwartych obszarów leśnych występujących niegdyś w Dolinie Brdy. Powierzchnia to 23,7 ha, a nazwę zawdzięcza lasom grabowym, które porastają wzgórza strome zbocza wysoczyzny morenowej poprzecinane są głębokimi jamami. Najwyższe trzy wzgórza, to: Grabina- 109,1 m, Wzgórze Łokietka- 107,5 m, Wzgórze Św. Jana – 106 m. W urokliwym tym zakątku dominują graby i dęby, szypułkowe o obwodach od 445 do 220 cm, lipy, buki i jesiony. W okolicy Koronowa znajduje się około 12 głazów narzutowych, np. głaz „Kierda” o obwodzie 980 cm, „Kamień Łokietka” o obwodzie 800 cm itd.

¹⁴ www.koronowo.pl

¹⁵ Umiński J., *7 dni w Koronowie i nad Zalewem Koronowskim*, Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa 1989

W 1994r. utworzono rezerwat przyrody „Dolina Brdy” położony w części północnej gminy¹⁶.



Fot. 3. Park Grabina
źródło: Internet¹⁷

Duża powierzchnia lasów znajdujących się w gminie Koronowo zachęca swym bogactwem runa leśnego z ogromną ilością borowików, czernicy- popularnie zwanej czarną jagodą, wrzosów, wielkich paproci, jaskrów kosmatych, fiołków leśnych, przylaszczek i zawilców.

Liczne jeziora biegnące wzdłuż zalewu należą niewątpliwie do walorów przyrodniczo – rekreacyjnych, tworzących wspaniały krajobraz dla tego terenu. Zaczynając od północnego wschodu poprzez rzekę Krówkę, Zalew Koronowski łączy się z łańcuchem jezior byszewskich: Stoczek, Piaseczno, Płotvice, Kadzionka, Staw Młyński, Tobolno Duże, Tobolno Małe, Piekło, Długie, Krosna, Studzienne, Wierzchucińskie Małe, Wierzchucińskie Duże oraz Słupowskie.

Gmina Koronowo posiada niepowtarzalne zabytki budownictwa i architektury. Służyć one mogą mieszkańcom, ale na pewno są ogromną atrakcją dla turystów, którzy poprzez rekreację pojmują odkrywanie i odwiedzanie wydarzeń z dalekiej przeszłości¹⁸.

Najcenniejszym zabytkiem jest Zespół Poklasztorny Cysterski, który zaczęto budować w 1289r. Jest to budowla z cegły w stylu gotyckim. Trójnawowa bazylika z transeptem i dwoma rzędami kaplic, która w XVII i XVIII wieku została przebudowana ze stylu gotyckiego na barokowy. Wewnątrz kościoła znajdują się dzieła takie, jak: ołtarz główny, obrazy, ambona, chór oraz wiele cennych barokowych elementów wystroju.

¹⁶ *Koronowo i okolice*, Urząd Miasta i Gminy Koronowo, Koronowo 2000

¹⁷ www.koronowo.pl

¹⁸ Myk G, *Koronowo - Przewodnik po Szczęśliwej Dolinie*, Wyd. Skalski Druk na zlecenie UM, Koronowo 2003



Fot. 4. Kolegiata
źródło: zbiory własne

Ważnym zabytkiem jest także Kościół Św. Andrzeja mieszczący się na skarpie wznoszącej się z rynku ku wschodowi. Jest drewniany, powstał w 1599r. Jest to budowla gotycka, trójnawowa, z zamkniętym trójbocznie prezbiterium, kwadratową wieżą od zachodu. Barokowo- rokokowy wystrój kościoła z późno rokokowym ołtarzem z 1740r.¹⁹



Fot. 5. Kościół Św. Andrzeja
źródło: Internet²⁰

Specyficzny jest także układ urbanistyczny miasta Koronowa, który charakteryzuje się regularnością zabudowy, wynikający z zastosowania planu szachownicy. Zabytkowe kamienice w ulicach staromiejskich pochodzą głównie XIX i XX wieku.

¹⁹ Myk G, *Koronowo - Przewodnik po Szczęśliwej Dolinie*, Wyd. Skalski Druk na zlecenie UM, Koronowo 2003

²⁰ www.koronowo.pl



Fot. 6. Układ urbanistyczny miasta
źródło: Internet ²¹

Do zabytków z połowy XIX wieku należy wodny młyn - Diabelski Młyn. Składa się z konstrukcji drewnianej szkieletowej, wypełnionej cegłą. Zachowane zostało koło młyńskie.



Fot. 7. Diabelski Młyn
źródło: zbiory własne

Jednym z ważnych walorów wartych zobaczenia jest także Cmentarz żydowski – założony w pierwszej połowie XIX wieku. Zachowanych jest tu około 30 macew dwujęzycznych. Żydowska nazwa to Kirkut ²².

²¹ www.koronowo.pl

²² *Koronowo i okolice*, Urząd Miasta i Gminy Koronowo, Koronowo, 2000



Fot. 8. Cmentarz Żydowski
źródło: zbiory własne

Jedynym z dawnych zabytków spełniający rolę kładki dla mieszkańców jest Most kolejki wąskotorowej (najwyższy w Europie) oddany do użytku w 1895 roku. Jej wysokość to 18 metrów, długość 120 metrów.



Fot. 9. Most kolejki wąskotorowej
źródło: zbiory własne

Do obiektów turystyczno – historycznych należy też Synagoga, która powstała w 1856r. Obecnie siedziba Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”²³.

²³ Myk G., *Koronowo - Przewodnik po Szczęśliwej Dolinie*, Wydawnictwo Skalski Druk, Koronowo, 2003



Fot. 10. Synagoga
źródło: zbiory własne

Wzniesiony w 1933r. Dworek w Gościeradzu to także element warty odwiedzenia. Dworek powstał według projektu L. Wyczółkowskiego i K. Sulisławskiego, na miejscu dworku drewnianego, na którym wzorowany był nowy projekt. Przez wiele lat miejsce zamieszkania artysty.

W gminie Koronowo znanym zabytkiem są także Ruiny zamku w Nowym Jasińcu. Znajdują się tam mury kamienno- ceglane z XIV wieku. Fosa zachowana została ze śladami podstawy mostu.

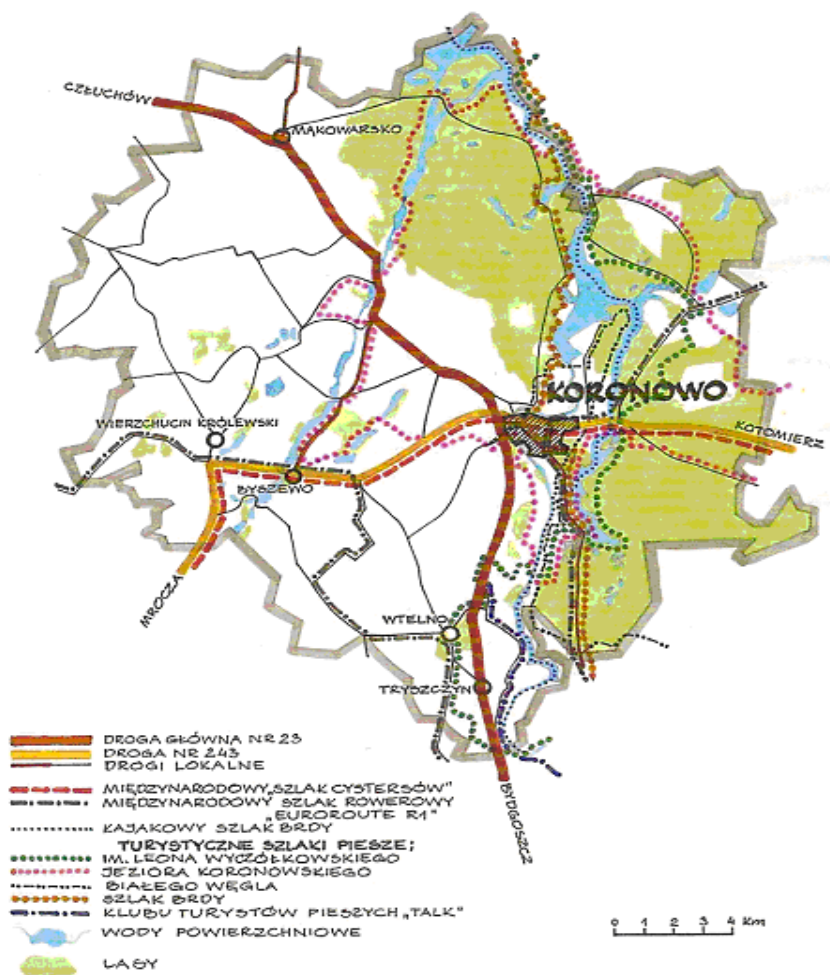


Fot. 11. Ruiny zamku krzyżackiego w Nowym Jasińcu
źródło: Internet ²⁴

Atrakcji rekreacyjno – turystycznych w gminie Koronowo jest wiele i nie sposób wszystkich wymienić. Mniej historyczne i zabytkowe, jednak nie mniej interesujące są

²⁴ www.koronowo.pl

między innymi: plaża w Pieczyskach z pływającą platformą, na której znajduje się „Kawiarenka na wodzie”, ośrodki wypoczynkowe, np. Julia w Samociążku, Polonez w Pieczyskach, Przystań rodzinna Tazbirowo, Skansen Stopka, liczne szlaki turystyczne (piesze np. Żółty i. Leona Wyczółkowskiego ok. 70 km szlak Brdy ok. 150 km, szlak Zielony – szlak Jeziora Koronowskiego itd.). Wspomnieć należy także o inscenizacji Bitwy pod Koronowem z Krzyżakami z 1410 roku, która ma miejsce co roku w lipcu (wyjątkowo w tym roku w sierpniu)²⁵.



Ryc. 2. Szlaki turystyczne gminy Koronowo,
Źródło: Punkt Informacji Turystycznej Koronowo

Warto także wspomnieć o zabytkowych wsiach na terenie gminy czyli; Buszkowo, Byszewo, Gościeradz, Lucim, Łąsko a także o zespołach parkowo- dworskich w takich miejscowościach jak Gościeradz, Huta, Krępielewo.

O bogatych wartościach zabytkowych Koronowa i okolic świadczy fakt, że aż w 31 sołectwach wyznaczone zostały obszary objęte strefami ochrony konserwatorskiej A,B,C i W. Dla turystyki rygor ochrony stanowią czynnik pozytywny, gdyż nie tylko zwracają uwagę na walory dóbr kultury i bronią ich nienaruszalnej tożsamości, ale i dają gwarancje lepszego ich wyeksponowania i interpretacji²⁶.

²⁵ *Koronowo i okolice*, Urząd Miasta i Gminy Koronowo, Koronowo, 2000

²⁶ UM Koronowo, *Strategia rozwoju Miasta i Gminy Koronowo 2001-2015*, Koronowo 2000

Perspektywy rozwoju

Poruszając temat perspektyw rozwoju gminy Koronowo należy zwrócić uwagę na ustalenia strategii, które zostały dotychczas dokonane oraz trendy postępu w danej dziedzinie w obszarze analiz.

Niewątpliwie wspomnieć należy o raporcie stanu środowiska województwa kujawsko – pomorskiego z 1999, na podstawie którego dokonano analizy Miasta i Gminy Koronowo związane bezpośrednio i pośrednio z gospodarką turystyczną. W raporcie tym podkreślano wysoką atrakcyjność turystyczną doliny Brdy wraz z Zalewem Koronowskim oraz miejscowościami turystycznymi: Koronowo, Sokole Kuźnica, Pieczyska, Srebrnica, Tuszyń i Samociążek. Wykazano też, iż na terenie miasta i Gminy nie występują składowiska odpadów niebezpiecznych, a badania czystości wód powierzchniowych wykazały, że Brda prowadzi wody II (poniżej zbiornika w Trzyszczyń) i III klasy czystości (w północnej części Gminy)²⁷.

Dokonując możliwości rozwoju miasta i gminy Koronowo poprzez wpływ rekreacji i turystyki z pewnością wspomnieć należy o „Strategii rozwoju Miasta i Gminy Koronowo 2001-2015”.

Opisując perspektywy rozwoju należy zwrócić uwagę na kilka aspektów, w jakim rozwój miasta i gminy powinien postępować.

Główny cel to rozwój turystyki poprzez uzyskanie efektów ekonomicznych. Przejawiać powinien się on poprzez marketingowe planowania i działania związane z rozwojem turystyki, uwzględniając trendy rozwojowe turystyki, ochronę środowiska, a także tworzenie działań rozwojowych zmierzających do tworzenia nowych miejsc pracy zatrudniających mieszkańców gminy i przekwalifikowania ich, jak również wykorzystania zasobów turystycznych miasta Koronowa i rozproszonych w gminie, potencjalnie atrakcyjnych, a dotąd nieprzynoszących korzyści finansowych i kulturowych²⁸.

Gmina Koronowo kojarzona jest przede wszystkim z Zalewem Koronowskim. Tutaj także należałoby podjąć działania zmierzające do podwyższenia atrakcyjności i preferowania form aktywnego wypoczynku i umiejętnego ich wykorzystania. Strategia Rozwoju Miasta i Gminy trafnie opisuje perspektywy zmierzające do rozwoju miasta Koronowo poprzez (...) wykorzystanie walorów historyczno – zabytkowych i krajobrazowych oraz położenia (komunikacyjnego i w pobliżu Bydgoszczy) dla podniesienia poziomu życia mieszkańców, zwiększenia dochodów do kasy gminnej, polepszenia wizerunku i estetyki miasta – dzięki realizacji programu wzbogacania atrakcyjności miasta, jego turystycznej infrastruktury usługowej oraz ukierunkowanej promocji i informacji²⁹. Z pewnością najchętniej widzianą możliwością rozwoju stałaby się infrastruktura miasta i gminy, zarówno dróg, ścieżek, szlaków i chodników. Rozwój w turystyce poza miastem Koronowem powinien też obejmować zorganizowanie, przebudowę i rozwój tras turystycznych: drogowych – czytelne informacje i oznaczenia, rowerowych – bezpieczeństwo dla przebiegu ścieżek lokalnych i regionalnych promujących ekologię regionu, szlaków kajakowych i szlaków pieszych – powinny stać się jedną z dobrze przygotowanych ofert turystycznych i przebiegających wśród tras wzbudzających największe zainteresowanie i dotyczących wiele zabytków. Także zaplecze turystyczne w gminie nie jest zbyt bogate – mile widziany stałby się basen, więcej ogólnodostępnych kąpielisk, stanic miejsc rekreacji i rozrywki. Szeroko pojęta turystyka aktywna (żeglarstwo, kajakarstwo, wioślarstwo, jeździectwo) mogłaby być powiązana z

²⁷ *Strategia Promocji Miasta i Gminy Koronowo*, Polska Agencja Rozwoju Turystyki SA, Warszawa 2009

²⁸ *Strategia rozwoju Miasta i Gminy Koronowo 2001-2015*, UM Koronowo, Koronowo 2000

²⁹ *Strategia Promocji Miasta i Gminy Koronowo*, Polska Agencja Rozwoju Turystyki SA, Warszawa 2009

pobydami wypoczynkowymi takimi jak organizowanie kursów, obozów sportowych i zawodów. Także turystyka wiejska powinna wejść w skład rozwoju gminy w miejscowościach o interesujących okolicach, zabytkowych założeniach zabudowy i ekologicznych uprawach. Dobrym pomysłem. byłoby np. przywrócenie i rozwinięcie funkcji węzła tele-informacji i rolę kulturotwórczą Telechaty w Lucimiu, tradycji piekarskich w Mąkowsku, ponieważ elementem podnoszącym atrakcyjność obszaru i tras turystycznych jest unikatowość form, nowoczesność technologiczna, jak również walory kultury lokalnej. Rozwój gminy należy także oprzeć o turystów niepełnosprawnych, osoby starsze i rodziny z małymi dziećmi i zapewnić im szczególnie program we wszystkich proponowanych formach obsługi³⁰.

Powszechnie wiadomo, że turystyka przynosi niebagatelne dochody dla gospodarki gminy, poczynając od zarobków bezpośrednich ludności w niej zamieszkałej, aż do znacznego wkładu w rozwój regionu i kraju. Dlatego też silny nacisk kładzie się na rozwój tę formę wypoczynku i udogodnienia z tym związane. Jednak turyści to nie tylko promocja i wpływy finansowe do budżetu gminy, lecz również – niestety – dewastacje terenu. Zagrożona zostaje nie tylko przyroda, ale także bezpieczeństwo. Zaobserwować możemy bowiem wzrost napadów i kradzieży. Środowisko naturalne zostaje w znacznym stopniu naruszone. Ruch wypoczywających wpływa między innymi na stan lasów, czystości wody czy czystość plaży. W takich sytuacjach warto przypomnieć sobie, że porzucając śmieci, za jakiś czas wrócimy tu i znowu narzekać będziemy na brak dbałości, zaniedbane miasto i przepływające obok pływających śmieci³¹.

Na ogół mówiąc i myśląc o turystyce utożsamiamy ją wyłącznie z korzyściami wpływającymi na rozwój miast i gmin i to wyłącznie ekonomicznych. Jednakże współczesna turystyka to także niekorzystne zjawiska. Dysfunkcje mają rozmaity charakter, podobno zresztą jak korzyści związane z rozwojem turystyki. W. Gaworecki wyróżnia dysfunkcje turystyki wpływające na środowisko społeczno – kulturowe, środowisko przyrodnicze, a także negatywne skutki rozwoju turystyki masowej w sferze życia gospodarczego³². Do dysfunkcji kulturowo – społecznych należą między innymi zachowania turystów, które to są uważane przez ludność odwiedzanych miejscowości za typowe dla kraju ich pochodzenia, co nie jest prawdą. Bogaci turyści demonstrują zachowania i postawy, które nie są powszechnie akceptowane przez miejscową ludność, gdyż niedostępne są dla nich dobra używane powszechnie dla turystów.³³ Zanika także gościnność, zwłaszcza w dużych ośrodkach wypoczynkowych, natomiast w małe miejscowości turystyczne oferują gościom fałszywą wersję swojego folkloru i obyczajów dostosowaną do stereotypowych wyobrażeń o odwiedzanym kraju. Do niekorzystnych zjawisk zalicza się także zjawiska patologii społecznej. Najczęściej wymienia się tu narkomanię, pijaństwo, kradzieże, choroby weneryczne, prostytutkę, włamania do samochodów, czarny rynek dewizowy itp.³⁴. Nadmierna koncentracja ruchu turystycznego wprowadza także wiele niedogodności i ograniczeń w życiu codziennym i zawodowym mieszkańców. Zagrożony jest także transport i hałas, przeciążone są bowiem szlaki komunikacyjne, ograniczona zostaje wolność pieszych, wzrasta liczba wypadków i hałasu. Turystyka ma także, mimo licznych korzyści, niekorzystny wpływ ekonomiczny. Prowadzi m.in. do zubożenia środowiska

³⁰ *Strategia Promocji Miasta i Gminy Koronowo*, Polska Agencja Rozwoju Turystyki SA, Warszawa 2009

³¹ *Strategia rozwoju Miasta i Gminy Koronowo 2001-2015*, UM Koronowo, Koronowo 2000

³² Gaworecki W., *Turystyka*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2003

³³ Przeclawski K., *Człowiek a turysta*, Wydawnictwo „Albis”, Kraków 1996

³⁴ Gaworecki W., *Turystyka*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2003, s.421

architektonicznego miejscowości turystycznych poprzez wznoszenie budynków w stylu spotykanym powszechnie w metropoliach.

Rozwój turystyki prowadzi również do zmian środowiska naturalnego. Powstają hotele, drogi, tereny sportowe, a taka infrastruktura zajmuje ogromne obszary. Dlatego też wiąże się to z karczowaniem lasów, biwakowaniem w miejscach niedozwolonych oraz płoszenie miejscowej zwierzyny. Powstają różnego rodzaju szkody takie jak: zubożenie krajobrazu, zanieczyszczenia powietrza i wód, niszczenie roślinności, degradacja gleb (erozja, osuwanie się zboczy). Do dysfunkcji w sferze gospodarczej należy także sezonowość, poza sezonem turystycznym bowiem często występuje duże bezrobocie. Kraje i miasta rywalizują między sobą o przyciąganie turystów, ponieważ turystyka umożliwia przepływ kapitału, inwestowanie w wymianę usług i tworzenie organizacji gospodarczych³⁵. Negatywnym skutkiem są też inwestycje zagraniczne, odnotowuje się nadmierny odpływ dewiz za granicę do krajów wysoko uprzemysłowionych.

Podsumowując niekorzystne funkcje turystyki, wspomnieć należ o braku szacunku turysty dla kultury, tradycji czy lokalnej religii oraz niszczenie biosfery, fauny i flory. Następuje także brak tolerancji wobec odmienności lokalnych mieszkańców i nie uszanowanie prawa do ich prywatności. Dlatego też należy pamiętać, aby turystykę planować tak, aby wyciągnąć z niej to co najcenniejsze, nie zapominając o respektowaniu indywidualnych potrzeb mieszkańców, ponieważ indywidualne potrzeby mogą zniszczyć przyszłość procesom turystycznym. Warto korzystać z zalet turystyki, ale korzystać z niej z rozmysłem i pamiętać o tym, aby ją wspomagać, a nie szkodzić³⁶.

2. Cele i hipotezy badawcze

Na podstawie powyższych definicji sformułowałam główny problem badawczy: Czy Pana/Pani zdaniem Koronowo jest miastem atrakcyjnym turystycznie?

Aby uzyskać odpowiedzi na powyższe pytanie przeprowadzona zostanie ankieta wśród gości ośrodka wypoczynkowego „Polonez” w Piecyskach, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie i wykształcenie.

Przedmiotem badań stały się opinie wczasowiczów z Ośrodka „Polonez” w Piecyskach dotyczące atrakcyjności walorów turystycznych i rekreacyjnych na terenie miasta i gminy Koronowa.

Kolejnym etapem postępowania badawczego jest określenie celu badań. Celem badań jest zapoznanie się z opinią społeczną, wzbogacenie wiedzy o osobach, rzeczach, zjawiskach będących ich przedmiotem.

Celem badań było uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania:

1. Co sprawia, że gmina Koronowo jest odwiedzana przez turystów?
2. Co uważa się za największy atrybut gminy?
3. Jak ocenia się promocję regionu pod względem rekreacyjno – turystycznym?
4. Jak ocenia się rozwój rekreacyjno - turystyczny regionu?
5. Dla kogo skierowana jest oferta turystyczna gminy?

³⁵ Przeclawski K., *Człowiek a turysta*, Wydawnictwo „Albis”, Kraków 1996

³⁶ Gaworecki W., *Turystyka*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2003

Przeprowadzono badania z myślą o poznaniu opinii tymczasowych mieszkańców wymienionego ośrodka wypoczynkowego odnośnie atrakcyjności walorów turystycznych i rekreacyjnych gminy Koronowo, które mogą mieć wpływ na rozwój tutejszego ruchu turystycznego. Chciano jednocześnie sprawdzić jak mieszkańcy postrzegają gminę Koronowo, jak spędzają wolny czas i czy jest coś, co chcieliby w gminie zmienić. Ich zdanie bowiem, jako osób mający największe możliwości uczestnictwa w rozrywkach i korzystania z walorów gminy, może przesądzać o ogólnej atrakcyjności, w tym przede wszystkim atrakcyjności turystycznej Ziemi Koronowskiej.

Ośrodek Wypoczynkowy „Polonez” położony jest 6 km od Koronowa, w Pieczyskach nad Zalewem Koronowskim, największej i najpopularniejszej miejscowości wypoczynkowej nad Zalewem Koronowskim, na samym skraju Borów Tucholskich. Ośrodek usytuowany jest w pobliżu dużej, piaszczystej, dobrze zagospodarowanej plaży³⁷.



okolicznościowych. Od czterech lat corocznie organizuje szkolenia w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego m.in. dla Kujawsko – Pomorskiego Centrum Edukacji Nauczycieli w Toruniu, Starostwa Powiatowego w Bydgoszczy, Ośrodka Doradztwa i Treningu Kierowniczego z siedzibą w Toruniu dla Holdingu PESA, EGB Investments SA z siedzibą w Bydgoszczy czy Bankowego Ośrodka Doradztwa i Edukacji w Bydgoszczy. Ośrodek cieszy się także sporym powodzeniem w organizacji konferencji znanych spółek i organizacji, prywatnych firm, jak również licznych sympozjów i porad.



Fot. 12. Wejście do Ośrodka
źródło: zbiory własne

„Polonez” jest także chętnie odwiedzany przez gości indywidualnych i prowadzi comiesięczne sprawozdania o wykorzystaniu turystycznego obiektu zbiorowego zakwaterowania KT-1 dla celów statystycznych.



Fot. 13. Statek „Zgłowiec”
źródło: Internet ³⁹

³⁹ www.wdw-zagiel.mil.pl

Ośrodek „Polonez” znajduje się w miejscu, cieszącym się popularnością nie tylko wśród plażowiczów, żeglarzy i kajakarzy. Odbývają się tu również turnieje piłki nożnej i siatkówki plażowej. Zwiedzenie najdalszych zakątków Zalewu możliwe jest dzięki rejsom statkiem turystycznym "Zgłowięda", którym współwłaścicielem także jest „Polonez”. Ciekawostką jest odbywająca się tutaj każdego lata impreza pod patronatem znanych bydgoskich żużlowców braci Gollobów - zawody na skuterach wodnych dla znanych osób ze świata sportu i polityki, a także arie operowe Ryszarda Smędy czy liczne festyny rodzinne.



Fot. 15. Kawiarenka letnia na wodzie
źródło: zbiory własne

Przebadani zostali goście Całorocznego Ośrodka Wypoczynkowego „Polonez” w Pieczyskach koło Koronowa. W badaniu udział wzięło 58 % kobiet i 42 % mężczyzn. 63% ankietowanych to mieszkańcy miasta, natomiast 34% to mieszkańcy wsi. Większość ankietowanych to osoby wieku średniego, znajdujący się w przedziale wiekowym 36-55 lat. 47% ankietowanych to osoby o wykształceniu średnim, 31 % o wykształceniu wyższym, 16% z wykształceniem zawodowym i tylko 6% z podstawowym.

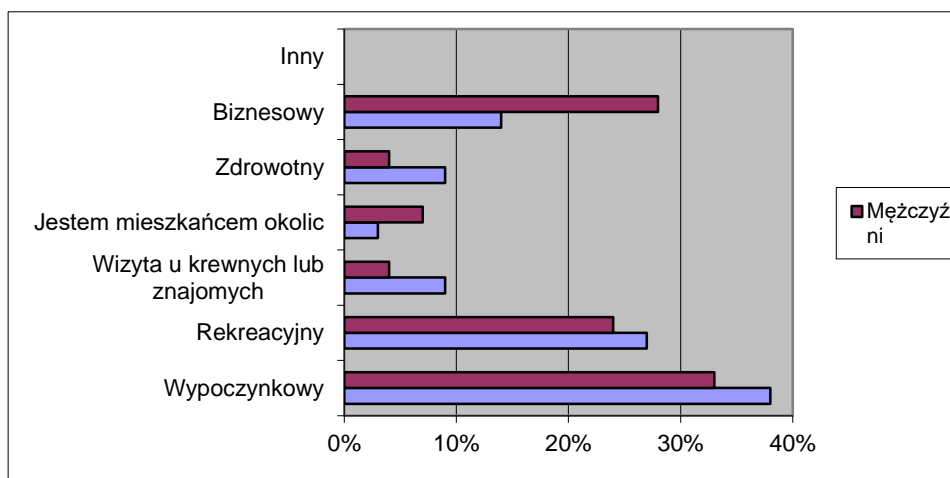
W pozyskaniu odpowiedzi na pytania dotyczące atrakcyjności miasta i gminy Koronowo wybrano metodę sondażu diagnostycznego. W ankiecie postawiono szereg pytań, opierając się na technice, polegającej na zbieraniu informacji, dotyczących bezpośrednio lub pośrednio badanego problemu. Technika, jaką zastosowano procesie badawczym jest kwestionariusz ankiety.

Udział w badaniach był dobrowolny, uczestniczyło w nich 110 osób. Wiek respondentów mieści się w przedziale od 21 do 63 lat (tabela 1). Badania przeprowadzone zostały na terenie ośrodka „Polonez”. Zgodnie z założeniami dokonano podziału osób badanych na grupy wiekowe, będące odzwierciedleniem fazy rozwojowej, w jakiej się znajdują. Wyróżniłam odpowiednio:

1. osoby badane znajdujące się w okresie wczesnej dorosłości (20-35 lat)
2. osoby badane znajdujące się w okresie wieku średniego (36-55 lat)
3. osoby badane znajdujące się w okresie wieku starszego (56- 63 lata)

Większość respondentów pochodzi z miasta. Wyniki przeprowadzonych badań uwzględniają podział na odpowiedzi kobiet i mężczyzn.

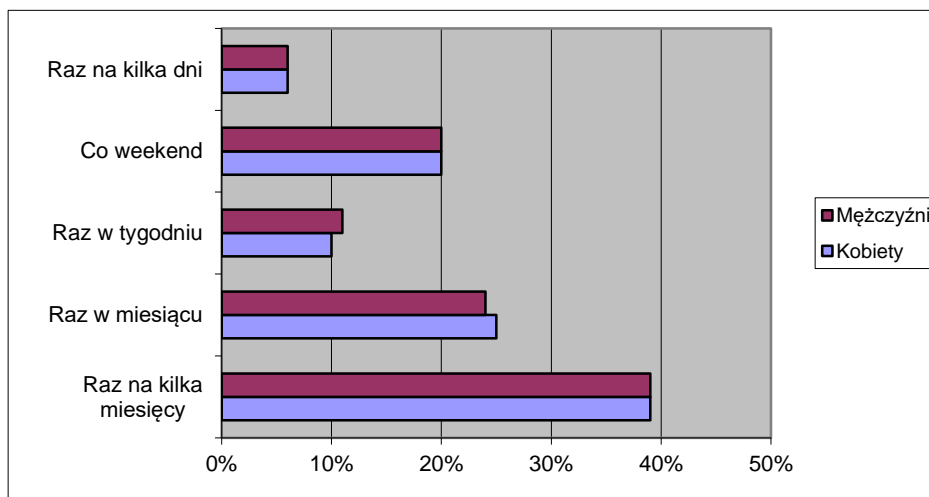
4. Analiza wyników i badań



Rycina 4. Celowość pobytu w okolicy gminy Koronowo.

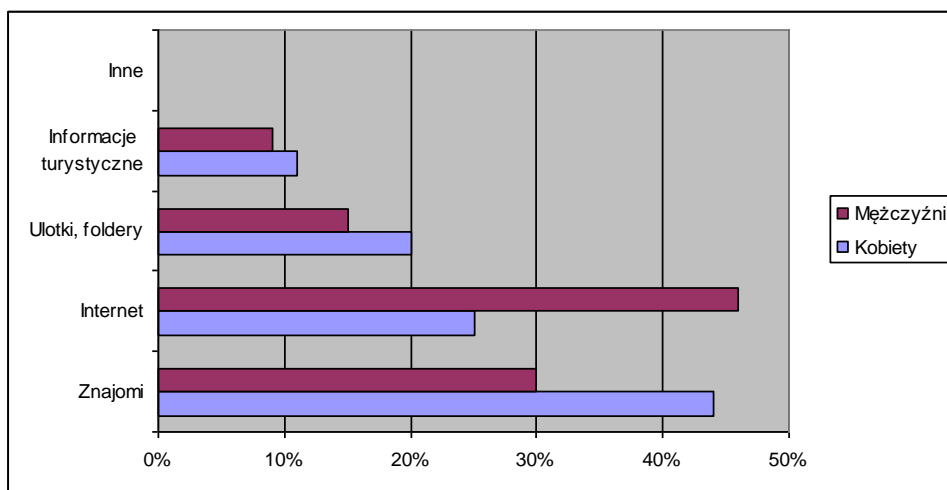
Źródło: badania własne- dotyczy pozostałych rycin

Największy procent kobiet (38%), jak i mężczyzn (33%) przyjeżdża w okolice gminy w celu wypoczynkowym. Zaledwie 4 % mężczyzn wiąże swój pobyt z celem zdrowotnym, 28% z nich natomiast z biznesowym. Panie natomiast na drugim miejscu wybierały cel rekreacyjny, a tylko 9% z nich były w odwiedzinach krewnych lub znajomych. Najmniejszy procent kobiet odpowiedziało, iż jest mieszkańcem okolic, przy także małym 4% odpowiedziach mężczyzn (ryc.4).



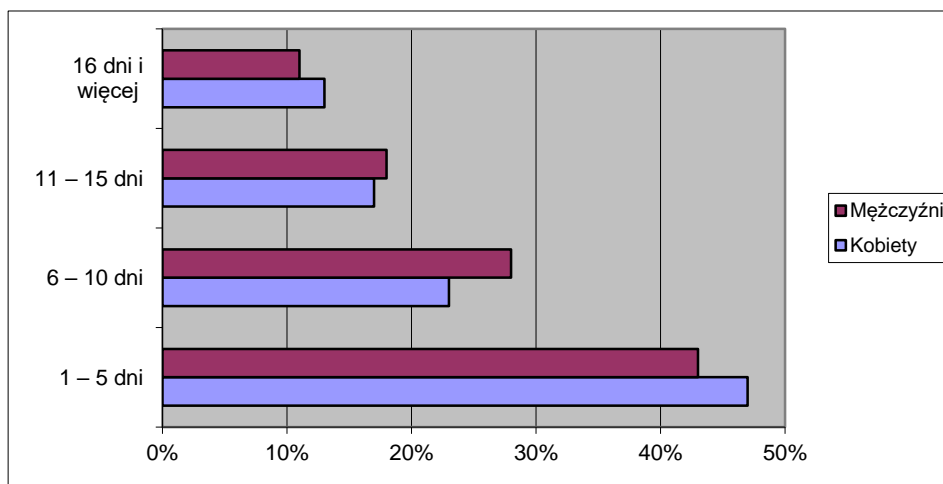
Rycina 5. Częstotliwość odwiedzin gminy Koronowo przez mieszkańców Ośrodka.

Najczęściej kobiety jak i mężczyźni odwiedzają gminę tylko raz na kilka miesięcy (ryc. 5). Deklarowało tak najwięcej spośród kobiet (39%) i tyle samo procent mężczyzn. Zarówno 20% kobiet, jak i 20% mężczyzn przyjeżdża do Koronowa co weekend, 25% kobiet bywa tu raz w miesiącu, a tylko 6% mężczyzn raz na kilka dni.



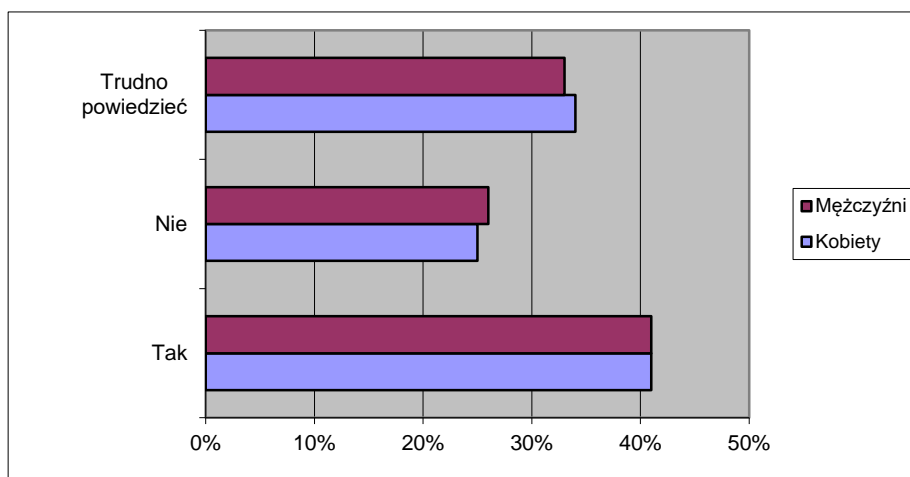
Rycina 6. Źródła z jakich wczasowicze zasięgają informacji o gminie Koronowo.

Spośród 110 respondentów, najwięcej kobiet, bo 44% zasięgnęło informacji o Koronowie wśród swoich znajomych, natomiast najwięcej mężczyzn bo aż 46% czerpało informacje z Internetu (ryc. 6). Na drugim miejscu mężczyźni wymieniali znajomych, a kobiety Internet. Zarówno najmniej kobiet 11% i mężczyzn 9% zasięgało informacji w punktach informacji turystycznych.



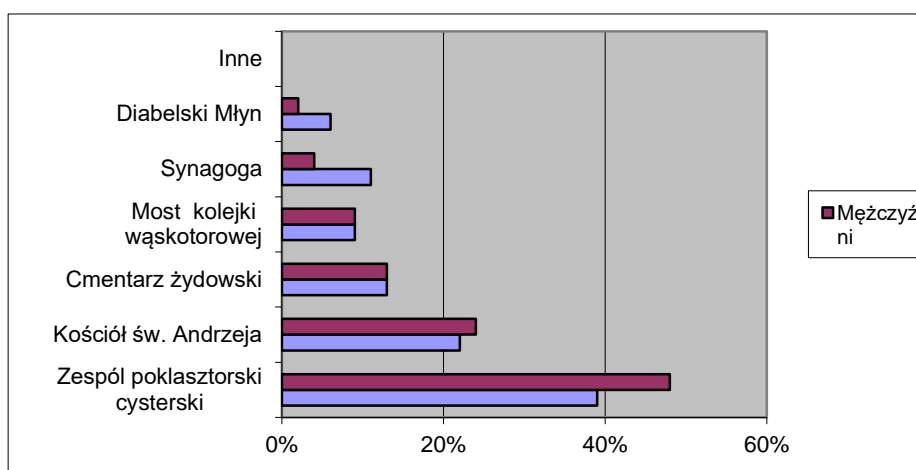
Rycina 7. Długość pobytu wczasowiczów.

Sprawdzając na jak długi czas przyjeżdżają goście odwiedzający ośrodek, zdecydowana większość ankietowanych odpowiedziała, że od 1 do 5 dni. Odpowiedź taką zaznaczyło 47% kobiet i 43% mężczyzn (ryc. 7). 13% Kobiety przyjeżdża w okolice gminy na 11 do 15 dni, a 11% mężczyzn na 16 dni lub więcej.



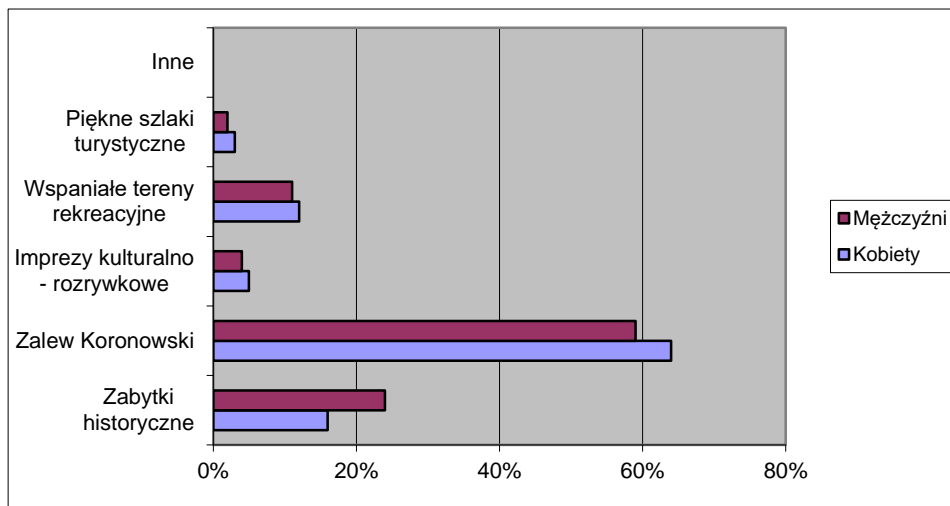
Rycina 8. Czy Koronowo jest atrakcyjne turystycznie?

Najwięcej mężczyzn 41% i kobiet 41% stwierdza, iż Koronowo jest zdecydowanie miastem atrakcyjnym turystycznie. Niezdecydowanych było 34% kobiet i 33% mężczyzn, przy czym nieatrakcyjność tego miasta stwierdza 25% kobiet i 26% mężczyzn (ryc. 8).



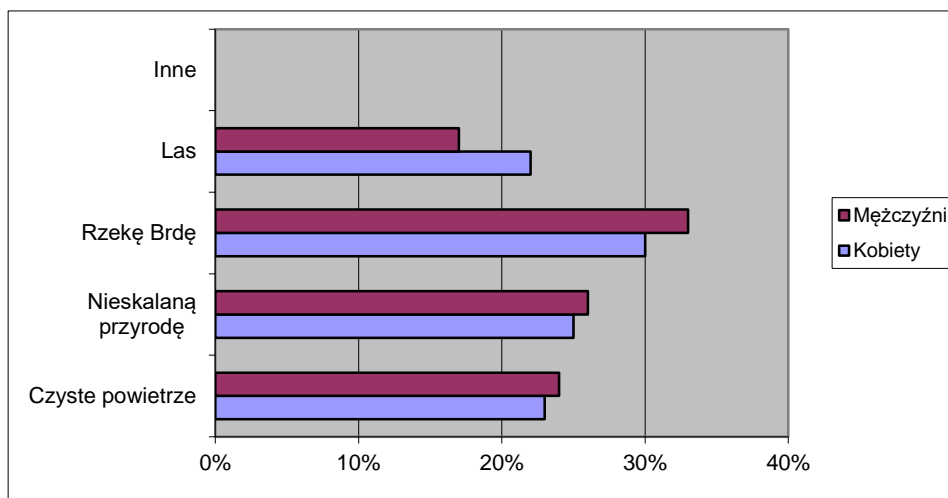
Rycina 9. Atrakcyjność turystyczna zabytków gminy Koronowo.

Jak wynika z ryciny 9, zarówno kobiety jak i mężczyźni, do najatrakcyjniejszych zabytków zaliczyli cysterski zespół poklasztorny, oraz Kościół św. Andrzeja (kobiety 39% i mężczyźni 48%). Zastanawiające jest, iż Diabelski Młyn, zabytek łatwo oznakowany w przewodnikach, nie cieszy się powodzeniem. Uważa tak 6% mężczyzn i tylko 2% kobiet (ryc. 9).



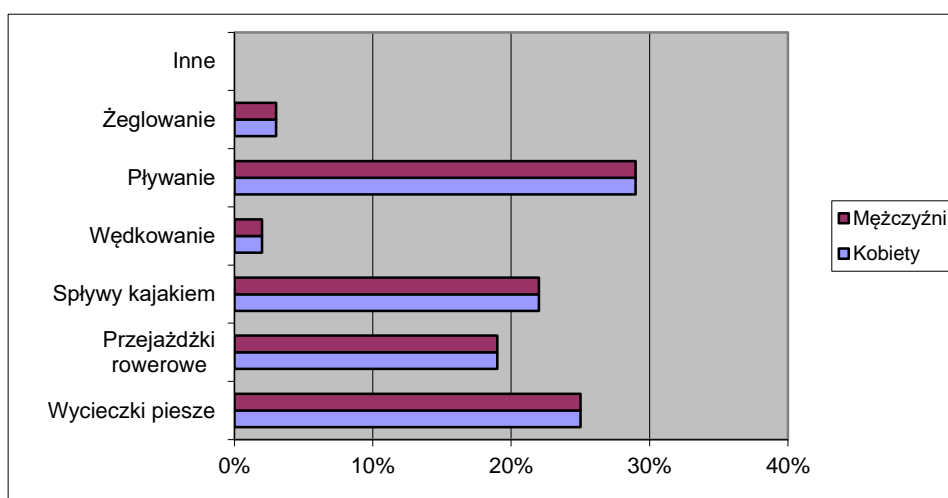
Rycina 10. Powody, dla których turyści odwiedzają gminę Koronowo.

Pośród ankietowanych osób zdecydowana większość stwierdziła, iż to właśnie Zalew Koronowski jest motywem odwiedzających gminę. Twierdzi tak 64% kobiet i 29% mężczyzn. Na drugim miejscu najczęściej kobiet i mężczyzn stwierdziło, że to właśnie zabytki historyczne przyciągają turystów. Najmniej kobiet 3% i 2% mężczyzn piękne szlaki turystyczne (ryc.10), oraz imprezy kulturalno – rozrywkowe.



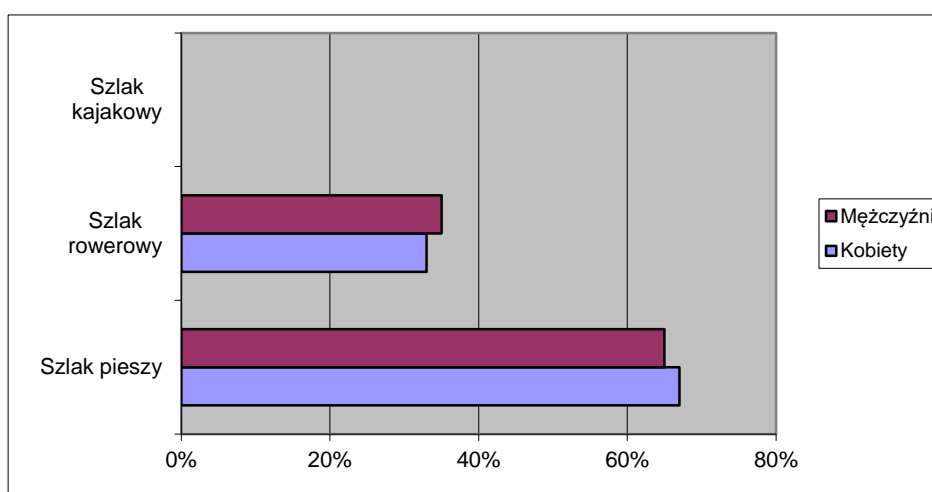
Rycina 11. Opinie wczasowiczów z ośrodka „Polonez” dotyczące atrybutów gminy Koronowo.

Najwięcej kobiet (30 %) oraz (33%) mężczyzn uznało rzekę Brdę jako największy atrybut gminy, najmniej wśród przebadanych kobiet wskazało las jako mocną stronę gminy, a 25% nieskałą przyrodę (ryc. 11). Spośród mężczyzn najmniej 17% także wskazało las i 26% nieskałą przyrodę.



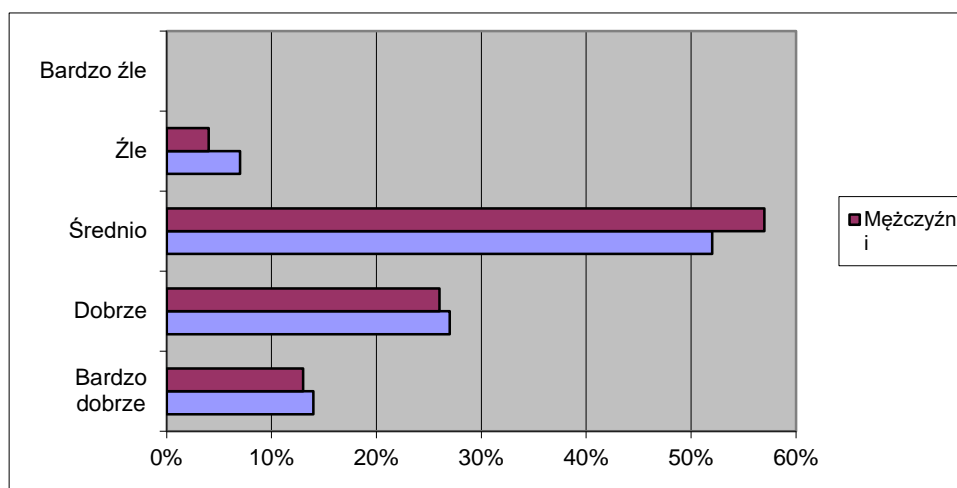
Rycina 12. Opinie mieszkańców ośrodka na temat preferowanych form rekreacji

Rycina 12 przedstawia preferowane formy rekreacji dla badanych osób. Dość mała liczba osób spośród kobiet, bo tylko 2% wskazało wędkowanie a 3% żeglowanie. Wśród mężczyzn 7% uznało także wędkowanie i 7% żeglowanie za mało atrakcyjne. Dość mało atrakcyjne wśród mężczyzn są też spływy kajakiem. Najbardziej powszechne jest pływanie, odpowiedziało tak 29% kobiet i 38% mężczyzn.. Można zatem wnioskować, iż jest to najbardziej powszechna forma rekreacji na terenie gminy.



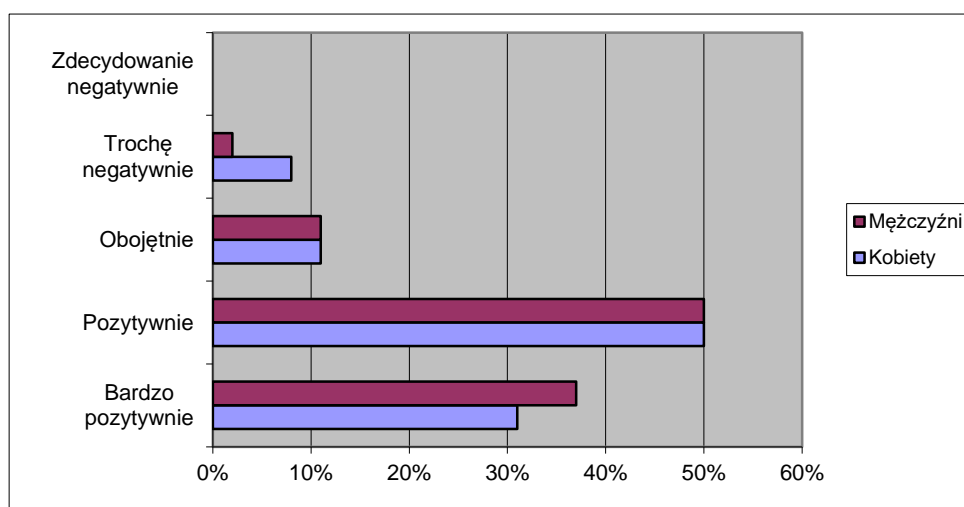
Rycina 13. Znajomość szlaków turystycznych przez wczasowiczów ośrodka.

Najwięcej respondentów (zarówno pośród mężczyzn i kobiet) uznało za najbardziej znany pieszy szlak turystyczny. Ankietowani najczęściej wymieniali szlak Cysterki Gaj. Mniejszość kobiet 33% i mężczyzn 35% wskazało szlak rowerowy, natomiast szlak kajakowy nie jest znany przez respondentów (ryc.13).



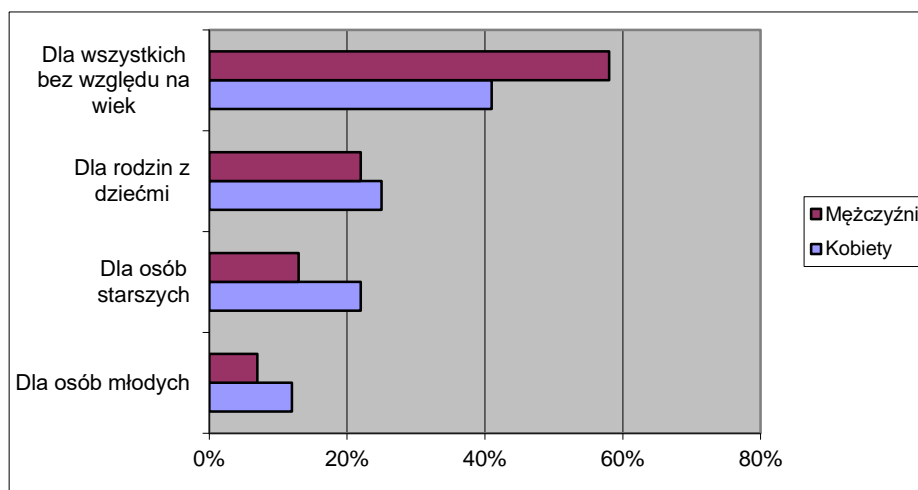
Rycina 14. Ocena promocji regionu pod względem rekreacyjno – turystycznym.

Jak widać w rycinie 14, aż 52% ankietowanych kobiet i 57% mężczyzn ocenia promocję regionu jako średnio zadowalającą. Zbliżona ilość osób obu płci uważa jednak, iż promocja regionu pod względem rekreacyjno – turystycznym jest dobra. Tylko 13% mężczyzn i 14% kobiet uznało ją za bardzo dobrą. Żadna z osób nie stwierdziła, iż promocja jest bardzo zła.



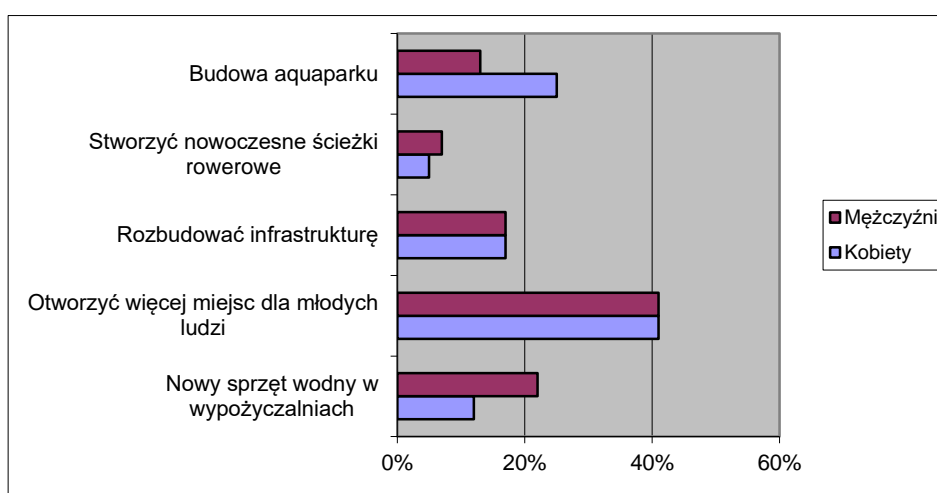
Rycina 15. Ocena rozwoju rekreacyjno – turystycznego regionu przez wczasowiczów.

Połowa przebadanych kobiet i mężczyzn odbiera rozwój rekreacyjno – turystyczny regiony pozytywnie. Zaledwie 2% mężczyzn i 6% kobiet ocenia rozwój jako trochę negatywnie (ryc. 15). Żadna z ankietowanych osób pośród kobiet i mężczyzn nie odbiera tego zdecydowanie negatywnie. Myślę, że to bardzo dobrze, ponieważ znaczy to, że rozwój regionu biegnie we właściwym kierunku.



Rycina 16. Odpowiedzi mieszkańców ośrodka na temat potencjalnych odbiorców oferty turystycznej gminy.

Większość, bo aż 58% ankietowanych mężczyzn i 41% kobiet stwierdziła, iż oferty turystyczne gminy skierowana są dla wszystkich bez względu na wiek. 25% kobiet uważa także, iż oferta skierowana jest raczej do kobiet z dziećmi (ryc. 16). Mała część badanych uważa, że oferta gminy skierowana jest dla osób młodych, co może świadczyć o tym, iż zbyt mało uwagi przykładano się do rozrywki dla osób młodych.



Rycina 17. Propozycje zmian w regionie, aby stał się bardziej atrakcyjny.

Rycina 17 przedstawia proponowane przez respondentów zmiany jakie można wprowadzić w regionie, aby stał on się bardziej atrakcyjny i przyciągał więcej turystów. Najwięcej ankietowanych kobiet i mężczyzn stwierdziło, że należałoby otworzyć więcej miejsc dla młodych ludzi typu puby, kawiarnie. Na drugim miejscu kobiety wymieniały budowę Aquaparku – 16% i rozbudowę infrastruktury – 17%. Pośród mężczyzn na drugim miejscu znalazł się zakup nowego sprzętu w wypożyczalniach i także rozbudowa infrastruktury. Najmniej kobiet 5% i 7% mężczyzn odpowiedziało, iż idealnym pomysłem byłaby inwestycja w nowoczesne i bezpieczne ścieżki rowerowe.

Dyskusja i wnioski

Badając walory rekreacyjne i turystyczne Koronowa w oparciu o opinie gości ośrodka „Polonez” pokazano, jak istotny wpływ mają one na decyzje turysty odnośnie miejsca docelowego. W trakcie wypoczynku wiele osób sugeruje się, a nawet uzależnia swój pobyt w danym miejscu od atrakcyjności regionu i tego, co ma on do zaoferowania przyjezdnym, od miejsc wartych odwiedzenia, ciekawych obiektów wartych bliższego poznania czy klimatu i atmosfery panującej w danej części regionu. W takich miejscach nie może zabraknąć dostępnych atrakcji. Dzika przyroda, dziewicze miejsca, nieskalana przyroda, ale również tętniące życiem miejsca, miejsca ciekawe, inne od tych, z którymi mamy do czynienia na co dzień, zabytki, obiekty świadczące usługi warte skorzystania, w końcu miła atmosfera, mili ludzie i ciekawa atmosfera miejsca sprawia, że po powrocie do domu z uśmiechem na ustach stwierdzamy, iż jest to miejsce do którego z przyjemnością wrócimy i które mile będziemy wspominać, ponieważ właśnie tam spędziliśmy niezapomniane chwile. Dlatego tak ważne jest, aby zapewnić atrakcje dla ludzi w każdym wieku o różnych potrzebach. Każdy z nas przecież jest inny i każdy z nas posiada inne poczucie satysfakcji i spełnienia. Turyści chcą zarówno zwiedzać miejsca historyczne, zabytkowe, ale też pływać statkiem, kapać się w jeziorze czy bawić przy dźwiękach muzyki w sprzyjających ku temu warunkach.

W trakcie obserwacji i badań zauważono ciekawą specyfikę miejsc, jakimi są dostępne walory i atrakcje regionu, które to mają wpływ na rozwój tutejszego ruchu turystycznego. Niebagatelny wpływ na decyzje turystów o miejscu przyjazdu miał właśnie cel pobytu. Z przeprowadzonych badań jasno wynika, że to nie mieszkańcy okolic a osoby przebywające w celach wypoczynkowych, rekreacyjnych czy nawet biznesowych korzystają z dostępnych atrakcji, co wpływa na ich tworzenie i rozwój. W pytaniu numer 7 odnośnie atrakcyjności wybranych zabytków większość turystów wskazała poklasztorski zespół cysterski. Co ciekawe natomiast w następnym pytaniu ponad połowa respondentów stwierdziła, iż to nie zabytki a Zalew Koronowski jest powodem dla których wybierają właśnie gminę Koronowo.

W pytaniu dotyczącym największych atrybutów gminy zdania respondentów nie były znacznie podzielone. Świadczyć to może o mającym duże znaczenie klimacie, jaki tu panuje, czyli zieleni, przyroda, las woda, jednym słowem – natura i odpoczynek na łonie przyrody i korzystania z jej dobrodziejstw. I tu także spotykamy się z zaskoczeniem. W jedynym w zadanych pytań bowiem o atrakcyjność Gminy, nieduża część odpowiedziała, że satysfakcjonują je atrakcje regionu. Istnieją zatem rzeczy, które można wnieść aby region stał się bardziej atrakcyjny.

Podsumowując każdy z rozdziałów, po analizie badań oraz obserwacji dochodzi się do wniosku, że walory rekreacyjno – turystyczne miasta są istotnym aspektem życia oraz ważnym elementem decydującym o destynacji turysty.

Każdego roku ludzie podejmują decyzje, gdzie udadzą się na urlop, wypoczynek. Wybory dokonywane są w oparciu o własne odczucia, ale i możliwości zaplecza naturalnego i technicznego. Autorka zainteresowana była czy istnieją rzeczy, które mogą sprawić, aby Koronowo stało się bardziej atrakcyjne i przyciągało jeszcze większe rzesze turystów.

Koronowo to piękne tereny i niesamowite możliwości turystyczne. Gmina Koronowo ma potencjał, są to cudowne krajobrazy, wiele atrakcji turystycznych i ciekawostek historycznych. Bogactwo flory i fauny na terenie gminy to skarb. Jednakże podążając za oczekiwaniami turystów istnieją rzeczy, które należało by wprowadzić i wnieść do gminy nieco więcej innowacji.

W przeprowadzonych badaniach, wniesione zostało pytanie - Co można zmienić w regionie, aby stał się bardziej atrakcyjny turystycznie? Jak wynika z badań większość

respondentów wskazała stworzenie miejsc rozrywki dla młodzieży. W regionie niewiele jest miejsc, gdzie młodzi ludzie mogliby spotkać się, pobawić, o korzystaniu z rozrywek typu bilard czy kręgle nie ma mowy. Kawiarnie, puby, kręgielnie – to miejsca, których brakuje w gminie. Z pewnością budowa ich przyniosłaby korzyści nie tylko finansowe, ale także poczucia spełnienia czegoś sensownego i odpowiedzi na prośby setki młodych ludzi, ale i nie tylko. Także osoby starsze, widzą brak zainteresowania tym problemem. Łatwo jest przecież narzekać na ludzi siedzących na ławce, klatce czy przechadzających się ulicami. Pytanie tylko co te osoby mają robić, skoro brakuje miejsc, gdzie mogliby spokojnie usiąść, porozmawiać, pobawić się i nie być przez nikogo przeganianym?

Duży procent ankietowanych wskazała także, jako propozycję zmian a regionie, budowa basenu, Aquaparku. W ostatnich latach zauważyć można również wzrost zainteresowania turystyki zdrowotnej, a ściślej mówiąc obiektów typu SPA. Stworzenie takiego obiektu wraz z budową Aquaparku na obszarze koronowskim byłoby idealnym połączeniem walorów przyrodniczych tego miejsca i stworzenie tak popularnej w ówczesnych latach formy turystyki zdrowotnej. Połączenie wypoczynku, relaksu i kontakt z otaczającą przyrodą oraz aktywny wypoczynek mogłoby stanowić większą atrakcyjność danego miejsca. Zalew Koronowski stwarza idealne podłoże do rozwoju tej turystyki. Stworzenie takiego centrum o wysokim standardzie i szerokiej gamie usług uzdrowiskowo – turystycznych oznaczałoby dla gminy wielką szansę na dodatkowe wypromowanie miasta i jego obszarów gdzie poza istniejącymi pojawiłoby się coś bardzo nowoczesnego, co miałoby wpływać na ruch turystyczny i byłoby ogromną atrakcją regionu. Obszary Zalewu Koronowskiego to często miejsca oczekujące na nowych inwestorów i owych pomysłodawców, którzy umieliby wykorzystać szansę, jakie dają te okolice.

Warto zatem pomyśleć o unowocześnieniu istniejących miejsc rozrywki i wprowadzeniu nowych. Doceńmy to co mamy w zasięgu ręki, co nas otacza i spróbujmy wykorzystać to jak najpełniej. W każdym zakątku zawsze znajdzie się coś, co można by ożywić, aby stało się ono bardziej atrakcyjne. Dlatego warto być elastycznym i otwartym na nowe możliwości rozwojowe w regionie, a z pewnością satysfakcja i uśmiech na twarzy turystów wynagrodzą nam nasze starania.

Poprzez przeprowadzone badania wśród wczasowiczów ośrodka wypoczynkowego „Polonez”, nie wszystkie hipotezy postawione w niniejszej pracy zostały potwierdzone. Potwierdziło się przypuszczenie, że to właśnie Zalew Koronowski sprawia, że gmina przyciąga rzesze turystów, ponieważ najwięcej przebadanych kobiet i mężczyzn wskazało, że to właśnie Zalew był powodem ich odwiedzin. Byłam także zdania, iż oferta turystyczna gminy skierowana jest dla wszystkich, bez względu na wiek i tutaj także otrzymałam potwierdzenie wśród respondentów, ponieważ stwierdziła tak zdecydowana większość. Jednakże stwierdzenie, że to nieskalana przyroda jest największym atrybutem gminy nie znalazło odpowiedzi wśród turystów. Ankietowani wskazali rzekę Brdę jako perełkę gminy. Wśród hipotez znalazły się i takie, które znalazły potwierdzenie ale w niewielkim stopniu. Zakładałam, że promocja regionu jest dobra, a jej rozwój rekreacyjno – turystyczny w pełni zadowalający. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni w swoich odpowiedziach wskazali jednak, że promocja regionu średnio ich zadowala, a więc istnieje szereg możliwości, które można podjąć, aby promocja ta odbywała się na szerszą skalę i była łatwiej dostępna dla potencjalnych klientów korzystających z turystyki w tym regionie, ponieważ rozwój rekreacyjno- turystyczny ankietowani odbierają pozytywnie, nie jednak bardzo pozytywnie.

Celem niniejszej pracy było znalezienie odpowiedzi na pytania czy miasto i gmina Koronowo jest atrakcyjne turystycznie oraz jaki jest największy atrybut gminy i co na niego wpływa. Przedstawiony cel został osiągnięty, bowiem z przeprowadzonych badań wynika, iż miasto i gmina zdecydowanie jest atrakcyjne turystycznie. Wybór wczasowiczów ośrodka wypoczynkowego „Polonez” jako respondentów nie był przypadkowy. Ze względu na fakt, iż

ośrodek ten jako jeden z trzech działających w obszarze Pieczysk, jest obiektem całorocznym, do tego prywatnym, cieszy się największym powodzeniem wśród turystów odwiedzających naszą gminę. Dlatego też korzystający z usług ośrodka to osoby, które mają największą możliwość korzystania ze wszystkich walorów rekreacyjnych i turystycznych na terenie gminy. Ich opinie odnośnie atrakcyjności turystycznej Koronowa mają swoje przełożenie na większość turystów odwiedzających ośrodki wypoczynkowe na terenie gminy.

Przeprowadzone badania umożliwiły autorce pracy poznanie nowych ludzi, nawiązanie nowych, ciekawych znajomości oraz dyskusji na temat obecnego stanu i przyszłego rozwoju gminy. Koronowo ma duży potencjał turystyczny, dysponuje bogactwem flory i fauny, ale istnieją też możliwe działania, usługi i rzeczy, które można podjąć, aby miasto i gmina przyciągały jeszcze większe grono odwiedzających.

Oprócz zadowolenia i pasji osób mieszkających tu ludzi, wspomnieć należy o sferze finansowej. Dochody z turystyki przynoszą przecież nie małe zyski i mogą stać się, a zazwyczaj tak się dzieje, podstawą dochodu osób bezrobotnych oraz tych o dużym nakładzie finansowym, ale ambitnych i pomysłowych. Stworzenie wielu atrakcji przyczyni się nie tylko do satysfakcji ludzi ale też do zwiększenia wpływów finansowych.

Dlatego zawsze warto być elastycznym, mieć oczy szeroko otwarte i cieszyć się z tego co jest dookoła nas i miejsca, w którym żyjemy.

Wyniki badań upoważniły do wyciągnięcia następujących wniosków:

1. Zalew Koronowski to największa wizytówka gminy Koronowo.
2. Gmina Koronowo jest chętnie odwiedzana przez wszystkich, bez względu na wiek.
3. Promocja regionu powinna być podjęta na szerszą skalę.
4. Informacje na temat zabytków miasta powinny być łatwiej osiągalne.
5. Rozwój rekreacyjny i turystyczny Koronowa podąża we właściwym kierunku.
6. Istnieje szereg rzeczy i produktów, które można być stworzyć, aby uatrakcyjnić miasto i gminę.

Piśmiennictwo

- 1) Gaworecki W.W., Turystyka, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa, 2003
- 2) Kabaciński R., Z dziejów miasta w czasach Rzeczypospolitej do 1772r, BTN, Bydgoszcz, 1968
- 3) Koronowo i okolice, Urząd Miasta i Gminy Koronowo, Koronowo, 2000
- 4) Kowalczyk A., Geografia turystyki, Uniwersytet Warszawski, Warszawa, 1997
- 5) Myk G., Koronowo - Przewodnik po Szczęśliwej Dolinie, Wydawnictwo Skalski Druk, Koronowo, 2003
- 6) Przeclawski K., Człowiek a turysta, Wydawnictwo „Albis”, Kraków, 1996
- 7) Strategia rozwoju Miasta i Gminy Koronowo 2001-2015, UM Koronowo, Koronowo, 2000
- 8) Umiński J., 7 dni w Koronowie i nad Zalewem Koronowskim, Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa, 1989
- 9) Strategia Promocji Miasta i Gminy Koronowo, Polska Agencja Rozwoju Turystyki SA, Warszawa, 2009
- 10) www.koronowo.pl
- 11) www.owpolonez.com.pl
- 12) www.wdw-zagiel.mil.pl

Dla notatek

Napierała Marek Red., Zukow Walery Red. (2017). Rekreacja, turystyka, zdrowy styl życia = Recreation, tourism, healthy lifestyle. RSW. Radom. 220 s. ISBN 9781387347520 DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667>
PBN <https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/836364>

© The Author(s) 2017.

This monograph is published with Open Access.
Open Access This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.



Attribution — You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work). Noncommercial — You may not use this work for commercial purposes. Share Alike — If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.
Zawartość jest objęta licencją Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0

ISBN 9781387347520

DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1042667>

PBN Poland <https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/836364>

Radomska Szkoła Wyższa w Radomiu, Polska

ul. 1905 roku 26/28

26-600 Radom

tel: 048 383 66 05

E-mail: med@rsw.edu.pl

220 s. Liczba znaków: 404 000 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 178 x 1 000 znaków (ryczalt) = 178 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 582 000 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 14,55 arkuszy wydawniczych.

ISBN 9781387347520



ISBN 9781387347520

